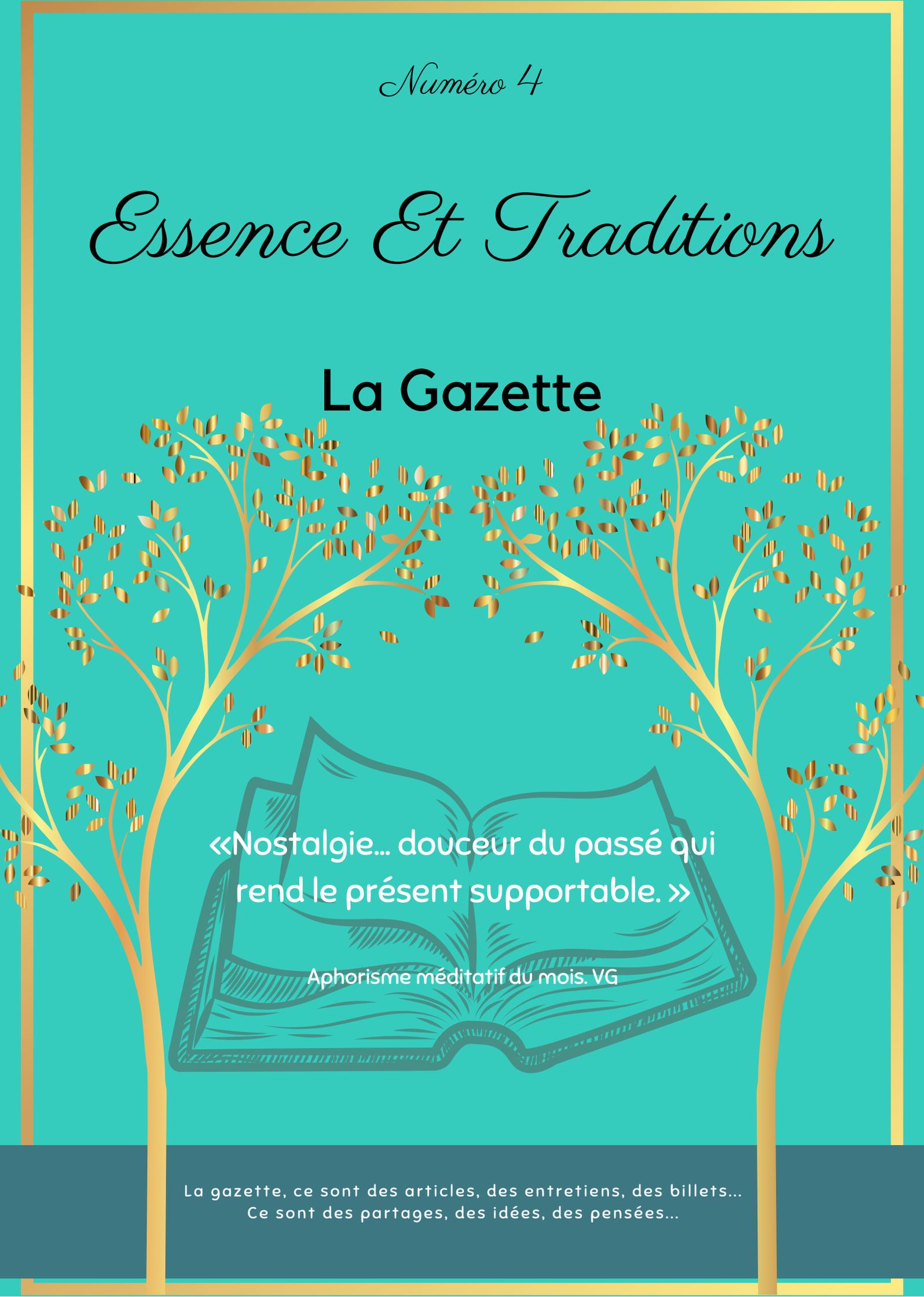


Numéro 4

Essence Et Traditions

La Gazette

An illustration of an open book with a dark cover and white pages, positioned centrally. On either side of the book are two stylized trees with golden trunks and branches, bearing small, golden, oval-shaped leaves. The background is a solid teal color, and the entire scene is framed by a thin golden border.

«Nostalgie... douceur du passé qui rend le présent supportable.»

Aphorisme méditatif du mois. VG

La gazette, ce sont des articles, des entretiens, des billets...
Ce sont des partages, des idées, des pensées...

Le calendrier :

- **21 janvier 2023** : NOUVEL AN CHINOIS - Salons de l'hôtel de ville de Nancy, stand Essence et Traditions.
- **4 et 5 février 2023** : NUMÉROLOGIE MODULE 1 - niveau initiation par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- **11 et 12 mars 2023** : BAZI MODULE 1 - niveau initiation par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- **25 et 26 mars 2023** : BAZI MODULE 2 - niveau praticien par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- **2ème trimestre 2023** : ATELIERS PRATIQUES DE BAZI - analyse guidée de thèmes - questions les plus couramment posées en astrologie chinoise. Par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- **2ème trimestre 2023** : CONFÉRENCE À LA BOUTIQUE LI HUA à Nancy - Le BaZi, un outil métaphysique au service de notre épanouissement quotidien.
- **2ème trimestre 2023** : ÉNERGÉTIQUE DU COUPLE MODULE 1 - Comprendre et vivre l'énergie masculine.



COMPRENDRE ET VIVRE L'ÉNERGIE MASCULINE

Ce module s'adresse à tous, hommes, femmes, en couple ou célibataire...

A une époque où l'homme et le patriarcat sont accusés de tous les maux, l'objectif sera de comprendre la véritable essence de l'énergie masculine indissociable de son corollaire féminin qui fera également l'objet d'un module spécifique. Si la dimension historique occupera une place non négligeable (du nomadisme paléolithique au post féminisme du XXIème siècle en passant par l'idéal chevaleresque) la formation s'appuiera aussi sur l'analyse de nombreuses situations quotidiennes ainsi que sur les derniers apports de la psychologie évolutionniste.

Le programme de formation s'étoffe !

Les deux premiers modules de numérologie arrivent dans le programme de formation et viennent judicieusement compléter le BaZi.

Les retours sur les premières sessions de BaZi sont prometteurs. Nos élèves se sont mis au travail et leurs premières études de base sur des thèmes, effectuées à titre d'exercice, leur permettent déjà de décrire les grands traits caractéristiques des personnes de leur entourage.

Le premier module d'énergétique du couple intitulé "Comprendre et vivre l'énergie masculine", destiné à toutes et tous, vous donnera les modes de fonctionnement de l'essence masculine et de nombreuses clés de compréhension de situations quotidiennes, tant dans le comportement que dans le relationnel.

Pour en savoir plus, le contenu des modules est consultable ci-contre et en ligne !

Le Nouvel An Chinois célébré le 21 janvier 2023 à Nancy, nous donnera l'occasion de vous rencontrer, en chair et en os, sur le stand Essence et Traditions, dans les spectaculaires salons de l'hôtel de ville surplombant la Place Stanislas. Venez-nous voir pour parler d'astrologie chinoise, de numérologie, de Médecine Traditionnelle Chinoise ...

BaZi INITIATION

TAO, Yin-Yang, 5 éléments, énergie (Qi).
Coordonnées de naissance vraies et montage du thème.
Troncs célestes, branches terrestres, troncs cachés.
Équilibre Yin Yang.
Maître du Jour.
Force des éléments.
Les Dix Dieux.
Élément(s) d'équilibre du thème.
Clashes. Combinaisons.

BaZi PRATICIEN

L'équilibrage du thème. Conseils et méthodes.
La détermination de la personnalité.
Ming Gua et Gua secret.
Pénalités, Blessures et Destructures.
Les Dix Dieux. Approfondissement.
Les Étoiles.
Les Cycles du Temps.
Les Thèmes Spéciaux.
Atelier pratique. Méthode complète d'analyse d'un thème.

BaZi PERFECTIIONNEMENT

L'analyse approfondie de l'harmonie des 4 piliers.
Structures de thèmes et stratégies. Mission de vie et moteur de vie.
Les NA YIN, âme profonde du thème.
Les Maisons Secrètes.
Les configurations spécifiques des Branches Terrestres.
Le Ming Shu.
BaZi et chronobiologie.
La circulation du Qi dans le thème.
L'analyse métaphorique du thème de naissance.

ATELIERS PRATIQUES DE BaZi

(réservés aux élèves ayant suivi les modules 1 et 2 en salle avec *Essence et Traditions* ou à distance avec *Noble Céleste*)

Analyse guidée de thème.
Études des questions les plus couramment posées en BaZi.

Renseignements, modalités, inscriptions :
essenceettraditions@gmail.com

Vous pouvez constituer un groupe d'au moins 6 personnes ? Vous disposez d'un lieu de formation ? Nous nous déplaçons!

Numérologie INITIATION

Origines et Histoire de la Numérologie.
Numérologie chinoise et Numérologie occidentale. Approche synchrétique et choix pédagogiques de ce module.

Les grands nombres qui gouvernent nos vies.

- Le nombre Etoile majeur.
- Le nombre Etoile mineur.
- Le nombre du Chemin de Vie.
- Le nombre du jour de naissance.

Le carré séquentiel.

- Les axes du carré séquentiel.
- Les flèches de force.
- Les flèches de faiblesse.
- L'analyse des nombres dans le carré séquentiel.

Le carré LUO SHU.

- Les axes du carré LUO SHU.
- Les flèches de force.
- Les flèches de faiblesse.
- L'analyse des nombres dans le carré LUO SHU.

L'inclusion et ses principes d'interprétation.

Les cycles du temps. Première approche avec l'année personnelle et le mois personnel.

Exemple d'étude en Numérologie.

Numérologie PRATICIEN

Analyse approfondie des Nombres Étoile-majeur et Nombres Étoile-mineur.

- La vie émotionnelle ;
- le passage du Nombre Étoile-mineur au Nombre Étoile-majeur. La période clef de l'adolescence ;
- La polarisation des Nombres Étoiles. Yin et Yang.

Apogées, Cycles de Vie et Défis.

- les apogées ;
- les sous-cycles de vie ;
- les défis de vie ;

Méthode d'analyse comparée de 2 énergies de naissance. Première approche de la Synastrie en numérologie.

L'Inclusion et les arcanes de la personnalité.

- L'élan spirituel ;
- Le moi intime ;
- Expression et plan de l'expression ;
- Le Nombre d'initiation spirituelle.

Sommaire



2 ACTUALITÉS D'ESSENCE ET TRADITIONS

4 SOMMAIRE

5 ÉDITO

6 BILLET D'HUMEUR YIN

8 BILLET D'HUMEUR YANG

10 LE COIN DU LECTEUR

13 SANTÉ - BIEN-ÊTRE

15 CHRONIQUE DES TEMPS MODERNES

17 LA PLUME DE L'INVITÉ : JEAN-BRICE THIVENT

19 L'INVITÉ DU MOIS : JEAN-BRICE THIVENT

22 ON A TESTÉ...

25 L'INSTANT MÉTAPHYSIQUE CHINOISE

27 L'ATELIER DU PRATICIEN

ÉGRÉGORE

Difficile de se contenir quand on aime ce qu'on fait... On a beau tenter de limiter la taille des articles, on n'y arrive pas !

Ce n'est d'ailleurs pas notre invité du mois qui me contredira car, dans l'art de passionner et de répondre sans langue de bois aux questions, il s'y connaît ! Résultat : une belle place à Jean-Brice Thivent, praticien et formateur en naturopathie, dont les propos très ancrés et rationnels sont une ode à la Santé.



Avez-vous été sage cette année?

Ce quatrième numéro de la Gazette d'Essence et Traditions vous parle, en plein hiver, d'épices chaudes, de ferveur populaire et de force collective dans la rubrique *On a testé* ou individuelle dans l'*Atelier du praticien* !

Ici, dans notre belle Lorraine, c'est Saint-Nicolas qui tient la vedette dès le début de décembre. Les nombreux cortèges s'ébranlent aux quatre coins de la région, attirant petits et grands enfants pour entretenir cette belle tradition. Puis suivent les dimanches de l'Avent, jusqu'à l'arrivée du Père Noël et enfin des Rois Mages. Ainsi, plusieurs semaines durant, le calendrier est jalonné de ces balises qui nous regroupent et nous rapprochent, dehors et dedans, sur les marchés de Noël, autour des tables, des galettes et des sapins.

Pourtant, nous n'en aurons pas fini des festivités puisque cette année, le Nouvel An Chinois nous cueillera dès le 22 janvier 2023. Nous le fêterons dignement la veille à l'Hôtel de Ville de Nancy et entrerons alors dans l'année du Lapin, 卯 Mao !

Au fond, qu'est-ce qui nous anime, si ce n'est l'appartenance à un groupe, une famille, une énergie?

Alors autant le faire autrement que lors d'un enterrement, fût-il de première classe, à lire en *Chronique des temps modernes* !

Que nous fêtions Noël ou le Nouvel An Chinois, le prétexte est bien le même ! Ensemble, à chaque fois, par nos intentions, nos espoirs, nous venons grandir le nombre d'une collégiale dans le même état d'esprit que nous.

Qu'il est bon de le savoir ! Ici ou ailleurs, proche ou loin, dans la même langue ou dans une autre, quelqu'un d'autre pense comme vous ! À n'en pas douter, ça aussi, comme la cannelle et le vin chaud, ça réchauffe le ♥.

À vous qui pensez comme nous, ou peut-être pas du tout, *Essence et Traditions* souhaite de bonnes fêtes de Noël.

Billet d'humeur Yin



MAGIE DE NOËL

par Fabienne Botella

S'il est un moment de l'année qui met tout le monde au diapason, c'est bien Noël ! Que l'on apprécie ou pas cette période, force est de constater que sur la presque totalité du globe, il se passe quelque chose.

Certes les motivations des uns et des autres ne sont pas nécessairement les mêmes. La date de "la fête" est parfois distante de plusieurs semaines en fonction des régions de la planète (et pas uniquement pour des raisons de fuseau horaire) et le mode de célébration très différent selon les us et coutumes locaux.

Pourtant, il se passe vraiment quelque chose.

Mais quoi?

Dans un même élan, sur une durée variable, un nombre considérable d'enfants (parfois d'un âge très avancé !) émettent le même souhait, celui d'être exaucé d'une demande : ils espèrent ! Quel que soit l'objet de cette attente, l'énergie va dans le sens de la joie, de l'amélioration d'une situation, de la lumière qui revient...

Dans nos régions, cette époque de l'année est celle où la lumière se fait rare. Le jour dure peu, la nuit s'étire à n'en plus finir et, pour peu que la météo soit de saison avec son lot de grisaille et d'humidité, le soleil n'illuminera la journée que pendant quelques heures sans même réussir à nous réchauffer.

Alors pour passer le cap, attendre le retour de la lumière, et parce que, au fond, on a tous un peu peur du noir, on allume des bougies, des feux de bois, des guirlandes lumineuses et des cierges magiques. Les enfants rêvent au Père Noël, hébergent ses Elfes comme dans la tradition nordique, confectionnent des petits gâteaux, décorent un sapin tel un autel dédié à leurs vœux les plus secrets.



Comme chez nous il fait plutôt frisquet, pour ne pas dire carrément froid, on use volontiers des épices qui réchauffent le corps et le cœur. Cannelle, anis vert, badiane, cardamome, gingembre, muscade, girofle parfument à loisir les pains d'épices, vins chauds, grogs, bredeles... même les bougies et les pots pourris exhalent leurs senteurs suaves et souvent délicieusement agrumées. Elle n'est d'ailleurs pas si lointaine, l'époque où le seul cadeau de Noël, au pied du sapin était une orange. Une fois dégustée comme un met rare, son écorce déposée au coin du foyer parfumait l'atmosphère d'effluves exotiques, lui donnant un goût d'ailleurs, de lointain. Comme si son origine méditerranéenne était là pour nous rappeler le retour prochain d'une saison plus lumineuse et plus douce.

Dans une même énergie, on peut ces jours-là, avec un peu de hauteur et de recul, si on ne se laisse pas happer par la frénésie commerciale, s'extraire de la folie et de la noirceur ambiante. C'est un moment où, en conscience, chacun peut profiter de la Magie de l'Instant et rêver de jours meilleurs.

Et si c'était ça aussi, la magie des égrégores ?

<https://inexplore.inrees.com/articles/Egregore-conscience-partagee>



Légende norvégienne

4 bougies brûlaient dans leur bougeoir de l'Avent. Le silence régnait et on pouvait entendre les bougies se parler..."

"La 1ère bougie soupirait en disant : « Mon nom est la PAIX, je brille d'une lumière très claire, mais les humains ne souhaitent pas la paix, il ne me veulent pas. » La flamme se réduisit et s'éteint.

La 2ème bougie dit : « Mon nom est la FOI, mais je suis devenue superflue. Les humains ne souhaitent plus connaître Dieu. Ma flamme n'a plus de sens. » Elle s'éteint.

Triste et avec une douce voix, la 3ème bougie dit : « Mon nom est AMOUR, je n'ai plus la force de brûler, les humains m'ignorent, ils ne voient qu'eux-mêmes et pas ceux qu'ils devraient aimer. » Et la troisième bougie s'éteint aussi.

Un enfant arriva dans la pièce et eut les larmes aux yeux : « Votre rôle est de brûler et non pas de vous éteindre. » Soudain, on entendit la voix de la 4ème bougie « NE CRAINS RIEN ! Aussi longtemps que je brûle, nous pouvons rallumer les autres. Mon nom est ESPOIR ».

L'ENFANT prit la flamme de l'Espoir et ralluma la Paix, la Foi et l'Amour.



LIBRES, ÉGAUX ET...ILLÉTRÉS ?

par Vincent GALLET

Le début du mois de décembre marque l'entrée dans la période de l'avent qui doit nous conduire au solstice d'Hiver et à son point culminant, la fête de Noël, pour célébrer le retour de la lumière et donc de la Vie. Mais ce début de mois est aussi la fin du premier trimestre de l'année scolaire et donc le moment des conseils de classe et des bulletins de notes communiqués aux parents d'élèves.

C'est donc, pour ces derniers, l'occasion de s'interroger sur le niveau scolaire réel de leurs enfants et sur ce que l'Education Nationale leur transmet comme connaissances et comme méthodes de pensée critique.

Que valent réellement les notes et évaluations de nos enfants ?

Que représentent vraiment les diplômes qu'ils passeront à la fin de leur parcours scolaire ?

Les prépare-t-on efficacement au monde dans lequel ils vont devoir se faire une place ?

Si l'on raisonne uniquement en termes de moyens financiers, l'éducation de nos enfants (il est d'ailleurs étonnant que l'on ne parle plus d'instruction publique mais d'éducation nationale...) apparaît comme une préoccupation étatique majeure. En effet, le budget de ce ministère est le plus important des dépenses de l'Etat puisqu'il représente plus de 14% du budget total de celui-ci. La dépense intérieure d'éducation (total des dépenses incluant celles des collectivités, des entreprises et des parents d'élèves) se situe autour de 160 milliards d'euros annuels.

C'est le double des dépenses en euros constants par rapport aux années 80 alors que le nombre d'élèves diminue régulièrement depuis quelques années. Ces éléments comptables devraient donc logiquement avoir pour corollaire un enseignement de valeur qui donne satisfaction à tous les acteurs de la chaîne éducative.

Or le constat est accablant à tous points de vue.

Toutes les enquêtes dénoncent la dégringolade de la France dans les classements internationaux.

D'ailleurs, l'accueil de jeunes élèves réfugiés d'Ukraine en début d'année civile a fait l'effet d'une véritable douche froide dans les milieux avertis. Un écart de niveau d'un à deux ans a été constaté, notamment en mathématiques, entre les élèves français et les petits ukrainiens.

En interne, la réalité décrite par le corps enseignant est apocalyptique. Sont notamment mis en avant, une incapacité des élèves à exprimer, dans un langage simple et intelligible, leurs opinions et avis sur un sujet donné, des difficultés de compréhension de textes simples et sans difficultés de vocabulaire, un niveau de culture générale frôlant le néant.

Pour noircir un peu plus le tableau, on observe une véritable crise des vocations pour le métier d'enseignant. Ainsi, au CAPES, dans la plupart des disciplines, le nombre de candidats admissibles est désormais inférieur au nombre de postes offerts, rendant ainsi la sélection des meilleurs et des plus aptes à l'enseignement impossible.

Le niveau de salaire très faible offert à des bacs + 5 n'est pas l'unique raison de cette désaffection. Outre le fait de devoir aller enseigner en banlieue parisienne sans expérience et dans des établissements où le métier est devenu

un enfer au quotidien, ce qui est demandé aujourd'hui aux enseignants n'est plus en adéquation avec le savoir académique qui est le leur et qu'ils sont censés transmettre en donnant également goût et intérêt pour leur discipline.

Des étudiants dans des INSPE (qui forment les futurs enseignants) ont fait état de pratiques troublantes voire déstabilisantes pour de jeunes agrégés sortant des classes préparatoires. Apprendre à respirer avec le dos, mettre son cours en spectacle de marionnettes, présenter son identité en 4 dessins... ne sont peut être pas de nature à susciter des vocations parmi les meilleurs élèves sortis des Universités.

La démocratisation des études supérieures n'est pas une mauvaise chose en soi. C'est au contraire un moyen de tirer une classe d'âge vers le haut en lui donnant accès à ce qui fait la spécificité de l'enseignement universitaire à savoir l'apprentissage de l'autonomie et le développement de l'esprit critique.

Ce qui a conduit au désastre actuel est lié à l'égalitarisme qui a servi de support idéologique à tous les choix faits depuis des années. On a donc simplifié les savoirs, diminué les exigences pour se mettre en résonance avec le niveau des plus faibles. Dans le même sens, l'aversion française pour les métiers manuels a conduit des hordes de gamins sur les bancs des facultés alors qu'ils n'étaient pas du tout fait pour l'enseignement académique et qu'ils auraient pu s'épanouir réellement en apprenant un métier artisanal. Tout cela a eu l'effet inverse de celui désiré puisque la France est l'un des pays où l'école reproduit le plus les inégalités sociales. Un fils d'ouvrier a aujourd'hui beaucoup moins de chance de rentrer à Science Po qu'il y a 25 ans.

La notion de bienfaisance et de bien-être au cœur de la Loi de refondation de l'école en 2013 a parachevé la chute qui était déjà vertigineuse.

Le professeur ne transmet plus de savoirs ; c'est l'élève qui est censé les découvrir par lui-même. L'admiration et le respect pour le précepteur n'est plus en odeur de sainteté . L'autorité liée au savoir est bafouée ; le professeur devient un simple animateur d'activités à vocation pédagogique.

Enfin et pour terminer, le maintien des notations, par essence élitiste car ayant pour but de désigner les meilleurs, n'est pas compatible avec la philosophie générale du système. On a voulu ménager la chèvre et le chou sans aller au bout de la logique. Les notes ne sont désormais plus en adéquation avec le travail objectif de l'élève ; elles ont surtout pour but de calmer les ardeurs vindicatives de parents d'élèves qui projettent sur leur progéniture des désirs de réussite non assouvies ou encore de ne pas froisser la susceptibilité d'élèves ayant le statut d'enfant roi au sein de la structure familiale et qui ne sont pas habitués à assumer les conséquences de leurs actions.

Que faire face à ce marasme ?

Laissons les professeurs travailler en paix en évitant de remettre en question leur travail et leurs méthodes dès qu'une note de nos enfants ne nous convient pas...

Et SURTOUT reprenons notre rôle de parent à cœur... donnons à nos enfants le goût des livres, de la culture, cultivons leur curiosité...

Donnons-leur le bon exemple en noyant le salon de livres, en parlant avec eux de cinéma, de théâtre, en leur demandant leur avis sur les grandes questions existentielles, en les invitant à avoir un œil critique sur ce qu'ils entendent ou lisent dans les médias de grand chemin...

La meilleure façon d'aimer ses enfants c'est de leur donner le goût du savoir et de la connaissance... aimons-les alors sans modération !!!

C'est le seul héritage qu'ils garderont jusqu'à leur dernier souffle...





par Vincent GALLET

Dans cette rubrique, 3 conseils de lecture vous sont proposés chaque mois. Vous y trouverez, pour chacun d'eux, un résumé succinct et une critique...nécessairement subjective.

Parmi ces trois références, figureront un ouvrage de métaphysique chinoise, un ouvrage en lien avec les traditions, la pensée anti-moderne et l'enracinement et enfin un roman.

Le roman s'est imposé comme une évidence pour intégrer ce triptyque mensuel car, bien que basé sur une fiction, il est la seule voie littéraire possible pour percer le cœur de la réalité existentielle humaine, faite d'émotions, de sentiments et de subjectivité.



Philippe Bonin et Thierry Lautard LE BAZI UNE AIDE POUR LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



L'Astrologie Chinoise est un outil complémentaire de la Médecine Traditionnelle Chinoise dans la mesure où elle utilise les mêmes bases théoriques à savoir le Yin et le Yang, les 5 éléments, la circulation du Qi. La Chance du Ciel (astrologie) s'unit à la Chance de l'Homme (M.T.C) pour permettre une incarnation plus harmonieuse dans l'environnement qui est le nôtre, la Chance de la Terre...

L'étude d'un thème de naissance constitue un outil supplémentaire pour le praticien en M.T.C en lui donnant des indications très précises sur le type de personnalité, la ou les émotions prédominantes dans l'énergie de naissance ou encore les forces et les faiblesses organiques inscrites dans le profil énergétique initial.

Les Maîtres des temps anciens utilisaient d'ailleurs conjointement astrologie et médecine pour améliorer la prise en charge de leurs patients.

C'est le message que tente de faire passer cet ouvrage rare et unique en langue française. Il est un complément utile et indispensable à la formation que Essence et Traditions propose en BaZi SANTE pour celles et ceux qui sont déjà initiés aux arcanes de l'astrologie chinoise.

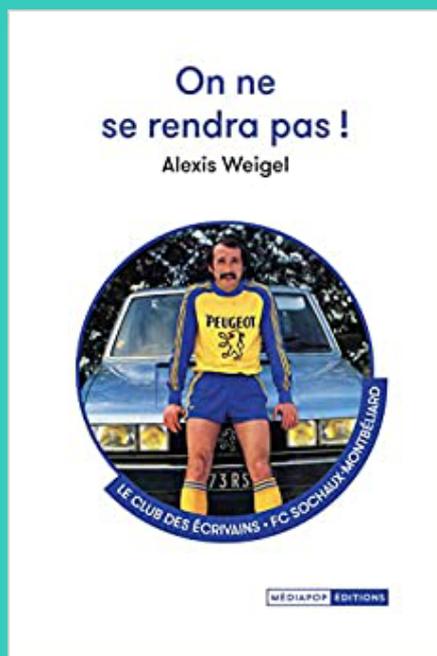
Après avoir rappelé les grands principes de cette médecine ancestrale, les auteurs rentrent dans le vif du sujet et détaillent les prédispositions aux principaux syndromes répertoriés en M.T.C identifiables dans un

thème. L'objectif est préventif. Il s'agit plus précisément d'avoir une lecture très ciblée du thème de naissance pour aider une personne à mieux appréhender ses faiblesses physiologiques et ainsi adopter une hygiène de vie personnalisée et adaptée.

Les syndromes complexes sont aussi abordés de même que la relation entre les 5 éléments et le psychisme. Ce livre s'adresse certes à des lecteurs avertis, formés en MTC et en BaZi, mais il constitue un magnifique pont entre ces deux disciplines, prouvant une fois de plus la pertinence et le génie des métaphysiciens chinois.

128 pages, 46 €

Alexis Weigel
ON NE SE RENDRA PAS !



Quinze ans à peine séparent le 17 avril 2004 du 29 mai 2019, deux dates symbolisant la lente agonie des classes ouvrières du pays de Montbéliard, à qui on aura tenté de tout prendre en moins de deux décennies... Leur club de cœur, leur dignité et parfois, dans un contexte de désindustrialisation générale qui n'a malheureusement pas concerné que la Franche-Comté, leur travail.

Le 17 avril 2004, le FC Sochaux-Montbéliard remporte, aux penalties, la Coupe de la Ligue dans un scénario qui en dit long sur le mépris que certaines grandes agglomérations, ayant alors le vent en poupe, portent à cette ville modeste, ouvrière et souvent moquée. Dans une bouffée d'orgueil difficilement compréhensible, Michael LANDREAU, jeune gardien en pleine ascension du FC NANTES, alors qu'il a la possibilité de faire gagner son club dans la sobriété et avec professionnalisme, tente une panenka, un geste footballistique risqué mais profondément humiliant pour l'équipe adverse quand... il est réussi ! Comme un symbole de toute l'arrogance et de toute la confiance qui habite son équipe à l'occasion de cette finale. Teddy Richert, le gardien du FC Sochaux-Montbéliard, le fidèle, le taiseux, le modeste efface d'un geste ferme et enraciné cet acte qui aurait pu être profondément blessant pour toute une région, permettant ainsi aux jaunes et bleus de soulever le trophée.

Ceux qui se rendent plusieurs fois par an dans les ateliers des usines Peugeot pour comprendre ce que vivent au quotidien leurs plus fidèles supporters remettront le couvert en 2007 en battant en finale de la coupe de France l'Olympique de Marseille.

Tous les journalistes de grand chemin, tous les héros de la bien-pensance ont déjà prévu un direct depuis le Vieux Port de la cité phocéenne pour accueillir, le lendemain, les vainqueurs d'une évidence... rien n'est prévu à Montbéliard !

Comme en 2004, avec une équipe composée principalement de joueurs ayant grandi dans les brumes du château de Montbéliard, et dont certains avaient encore un père ou des frères qui bossaient aux Usines PEUGEOT, la logique ne sera pas respectée et le FC Sochaux-Montbéliard, dans un match courageux et tactiquement intelligent, remporte la Coupe de France. 2007 sera l'acmé de mon club de cœur. S'en suivra une lente mais irrémédiable agonie que Alexis WENGER décrit, dans un essai vibrant, lumineux, avec ses tripes et avec toute la sensibilité de celui qui a compris l'âme de ce club... celui des gens de peu qui économisent chaque mois pour payer leur abonnement et assouvir leur passion.

Le 29 mai 2019, la responsable des partenariats de Peugeot sonne le glas d'une histoire d'amour qui avait pourtant débuté au début du XXème siècle. PSA quitte le navire au motif que le football, et surtout le FC Sochaux-Montbéliard, sont trop populaires et ternissent l'image de la marque. Il est préférable désormais d'investir dans le tennis et le golf. Quelle trahison après tant d'années de connivence, de bonheurs partagés, de pieds de nez à la logique du plus riche et du mieux né !!! Toute la ville est groggy et se sent humiliée !!

Le FCSM atteindra notamment en 1981 les demi-finales de la coupe de l'UEFA contre AZ 67 Alkmaar, un puissant club batave, après avoir battu, dans une atmosphère neigeuse et apocalyptique, le grand Eintracht Francfort, alors tenant du titre. J'étais ce jour là, sur les épaules de mon père, pour mon premier match à Bonal ; j'avais 10 ans et des rêves plein la tête, en particulier celui de fouler un jour ce tapis de velours vert enserré par des tribunes en tôle usées par le temps ; bien trop petit pour profiter du match si mon père ne m'avait pas porté sur ses épaules durant 90 mn, mais déjà conscient que quelque chose de grave se jouait, au delà d'un simple match de football.

Une sorte d'intime conviction que nous étions en train de quitter un monde où une soirée comme celle là était encore possible mais ne le serait bientôt plus ; où je pouvais, moi le fils d'ouvrier, faire partie des vainqueurs, certes par procuration et juste pour 90 minutes. Aujourd'hui je vis trop loin du stade Bonal pour m'y rendre régulièrement mais mon cœur palpite toujours les soirs de matchs et je reconnais que je serre toujours les poings, dans un geste symbolisant ridiculement une forme de lutte des classes vengeresse, quand les jaunes et bleus arrachent les trois points et font un pied de nez aux grands de ce monde.

100 pages, 9 €

Sylvain Tesson
BLANC



J'avais pris la décision, au moment de la naissance de la gazette *Essence et Traditions*, de vous présenter, dès sa parution, le prochain ouvrage de Sylvain TESSON, un de mes auteurs préférés. BLANC, qui n'est pas son meilleur cru, il faut bien en convenir, vient d'être publié chez GALLIMARD, dans la prestigieuse collection NRF.

Chaque nouvel opus de cet auteur inclassable, est un événement voire parfois un ouragan littéraire. Ce fut notamment le cas de BEREZINA, de loin son meilleur livre, écrit avant un terrible accident qui a failli lui coûter la vie en 2014 ; dans BEREZINA, Sylvain TESSON décide de refaire, à side-car, le parcours des soldats de Napoléon lors de la retraite de Russie en 1812, exprimant, durant ce long voyage, son admiration pour les grognards et leur courage légendaire, son amour immodéré pour la culture russe, évoquant également l'immensité des steppes de ce pays, l'irrationalité fascinante de sa population et le génie de ses écrivains. Le tout dans un style littéraire puissant et profondément mélancolique.

Sylvain TESSON a parcouru les 5 continents, escaladé la plupart des massifs montagneux, sillonné surtout l'Est de l'Europe.

C'est au final vers la Russie que son cœur penche ; un pays et une culture aujourd'hui dénigrés par notre propension à juger le passé à l'aune du présent.

Ne nous privons pas des romans de Léon TOLSTOI, de Vassili GROSSMAN, des essais d'Alexandre ZINOVIEV et encore moins des films de Andreï TARKOVSKI, pour des faits contemporains sur lesquels nous n'avons aucune prise et dont le sens réel nous échappe sûrement. Les Russes sont aussi capables d'avoir un regard objectif sur leur histoire, encore faut-il avoir l'envie et la curiosité de les lire ou de les écouter. Svetlana ALEXIEVITCH a notamment accompli une œuvre d'auto-critique monumentale entre « la fin de l'homme rouge », « les cercueils de zinc » ou « la supplication » que nous avons eu l'immense émotion de voir dans sa version cinématographique, dans une salle d'art et d'essai désespérément vide, à Thionville.

Depuis son accident (Sylvain TESSON est tombé d'un toit en pratiquant l'art de la stégophilie après s'être enivré...), cet auteur iconoclaste s'est recentré sur le territoire national. « Sur les chemins noirs » est son ouvrage thérapeutique. Juste après sa sortie de l'hôpital, il prend la décision de traverser la France à pied, dans une diagonale Sud-Est/Nord-Ouest, en empruntant les chemins de traverse appelés chemins noirs, mentionnés uniquement sur les cartes IGN... les bannis de la géographie en quelque sorte.

Dans BLANC, il sillonne durant 4 ans et en 4 étapes successives le massif alpin, prenant de la hauteur et osant s'aventurer subrepticement en dehors des frontières nationales.

C'est de Blanc et de Neige dont il nous parle principalement dans ce récit de voyage alternant entre hommages à la nature, réflexions philosophiques et évocations fatalistes de la destinée des Hommes.

Si la colère et la stupéfaction ne sont pas absentes, notamment au tout début de l'ouvrage où il dénonce qu'« un jour en France, on serait sommé d'exhiber une autorisation par soi-même remplie pour aller cueillir des violettes sur le talus d'en face... » Sylvain TESSON retrouve ses élans poétiques pour nous démontrer brillamment que, pour être tout à fait honnête, seule la neige est encore en mesure de faire émerger le meilleur de l'Être.

« Sous la neige, le monde se retire. Restent quelques coups de pinceaux chinois. Dans le songe blanc, flottent pics, parois crêtes et piliers, réduits à leur ligne d'expression. La neige rehausse ce qu'elle touche, c'est la beauté. Pure, elle révèle ce qui suffit. Magique, elle emplit les vides d'un principe invisible, annule l'imperfection, conserve le saillant. La blancheur pardonne à l'inutile, en le masquant »

240 pages, 20 €



LA CANNELLE : L'INCONTOURNABLE

par Fabienne Botella

P H Y T O - A R O M A

S'il est une odeur reconnaissable entre mille, c'est bien celle de la cannelle ! Produite à partir du cannelier, originaire d'Asie, son utilisation remonte à 3000 ans avant notre ère ! On en distingue deux dont les propriétés générales sont similaires : la cannelle de Chine et celle de Ceylan.

Du cannelier à la cannelle, il y a quelques étapes !

Lorsqu'on parle de cannelle, on ne parle pas nécessairement de la même chose !

Épices, huiles essentielles, poudre, bâtonnets, tranches de jeunes rameaux, les présentations sont très variées et correspondent à des usages très différents.

Par exemple, l'huile essentielle de cannelle, que l'on retrouve sous deux variétés en fonction de la partie sélectionnée lors de la distillation (écorce ou feuille) est volontiers utilisée pour ses propriétés anti-infectieuses, antifongiques, antiparasitaires, antivirales et antibactériennes. Elle est également un excellent stimulant gastro-intestinal et d'un bon soutien pour lutter contre les fermentations intestinales. Comme toujours avec les huiles essentielles, la prudence est de mise, surtout lors de l'usage avec les enfants, les femmes enceintes et sur la peau ! L'HE de cannelle par voie cutanée se fait uniquement après dilution dans une huile végétale.

En médecine traditionnelle chinoise, la cannelle jouit également d'une belle place dans la pharmacopée. Selon qu'on utilise Rou Gui (la chair de l'écorce du tronc) ou Gui Zhi (les morceaux de jeunes rameaux de cannelier), les objectifs sont différents. Tandis que Rou Gui, classée dans la catégorie des produits qui réchauffent l'Interne a pour action principale de tiédir le Yang (du Rein) et tonifier le Feu de Ming Men, Gui Zhi fait partie des produits piquants et tièdes qui libèrent la Surface, notamment en favorisant la sudation et en réchauffant les méridiens.

Avouez que, bien qu'il soit question de réchauffer, il ne s'agit pas de la même chose ! L'un ne remplace pas l'autre ! Les spécialistes distingueront là un vide d'une plénitude !

Faire une liste exhaustive des préparations thérapeutiques qui contiennent de la cannelle est quasiment impossible.

Citons au moins l'une des plus populaires . Associée entre autres, au camphre, au clou de girofle, au cajepout, la cannelle entre dans la composition du traditionnel *Baume du Tigre rouge*, bien connu des sportifs pour soulager les douleurs musculaires de type contracture.

Même dans la *Jouvence de l'Abbé Soury*, il y a de l'huile essentielle de cannelle de Ceylan !

Autant vous dire qu'il ne faut pas y être allergique, elle est partout !

La cannelle est par excellence l'épice de l'hiver! N'oublions pas que pains d'épices, vins chauds et autres bredeles lui font la part belle dans leurs recettes sucrées! Les Montecaos ou Montecados sont un biscuit d'origine espagnole, on retrouve la recette dans la cuisine pied noir popularisée par les espagnols installés en Algérie pendant la colonisation. (voir encadré)

La cannelle agrmente également de nombreuses infusions digestives ou carminatives où on la trouve souvent associée à l'orange. Elle donne aussi un goût puissant au célèbre Yogi Tea ! Et bien-sûr, elle entre dans la composition des mélanges traditionnels qui trônent sur les étagères de cuisine : 4 épices, 5 parfums, Ras El Hanout, Garam Masala...

L'usage culinaire de la cannelle n'est pas uniquement lié à sa saveur ; ses propriétés qu'elle soit sous forme de bâtonnet ou en poudre en font un adjuvant de choix dans la cuisine traditionnelle des régions où l'on craint les parasitoses et autres affections digestives !



Retenez que si le bâtonnet supporte bien la cuisson longue, la poudre a tendance à devenir plus amère et préfère le saupoudrage de fin de cuisson ou les temps de cuisson raccourcis.

Enfin, pour parfumer délicatement et naturellement l'atmosphère, le pot pourri à base d'écorces d'orange, de cannelle, de clou de girofle et de badiane est d'une facilité déconcertante à réaliser !
Ambiance cocooning garantie !

pour 15 montecaos

- 250 g de farine
- 125 g de saindoux (ou 125 g d'huile de tournesol à défaut)
- 125 g de sucre
- cannelle moulue

Préchauffez le four à 160°C. Mélangez tous les ingrédients sauf la cannelle pour former une pâte sablée.

Sur une plaque, confectionnez des petites boules puis écrasez les légèrement.

Enfournez pour 10 minutes. Les montecaos doivent rester bien blancs, ils vont durcir en refroidissant. Saupoudrer de cannelle.



Chronique des temps modernes

Avertissement : ces mini-saynètes sont des œuvres de fiction inspirées par la réalité pathétique mais souvent burlesque de notre modernité décadente. Toute ressemblance avec des personnes ou des situations ayant réellement existé ne saurait être que fortuite et involontaire.

par Vincent GALLET

Un enterrement de première classe

Les cloches sonnaient à l'unisson depuis de longues minutes. Le temps était comme suspendu, hésitant ; le ciel, qui avait pris des reflets bleu pourpre pour exprimer lui aussi sa tristesse, donnait à l'instant une solennité grave et dense. Le glas résonnait dans tout le village, appelant les mortels à se recueillir et à se rendre à l'Eglise, afin de s'incliner humblement, une dernière fois, devant celle qui était, il y a encore quelques jours, la doyenne du village. Madeleine agonisait depuis trois longues années, alitée, sans possibilité d'aller se recueillir quotidiennement dans le modeste potager qu'elle avait entretenu avec fidélité pendant plus de 60 ans, rendant ainsi hommage, sans en avoir une conscience pleine et entière, aux cycles de la nature, de la vie et donc de la mort. Elle avait à maintes reprises supplié de laisser faire, de ne pas prolonger inutilement l'inéluctable, de permettre à la mort de faire son œuvre de régénéscence.



Mais les apôtres de la chimie, les ayatollahs de l'allopathie, les prosélytiques de l'agonie n'avaient pas entendu sa détresse et, dans un délire égotique, l'avaient maintenue en vie à tout prix, comme s'ils avaient voulu ainsi lui retirer son droit le plus naturel... celui de mourir à l'instant même où le destin l'avait décidé. Hervé, son seul et unique fils, redoutait ce moment depuis sa plus tendre enfance. Souvent, il imaginait, dans ses insomnies juvéniles, l'instant où il devrait dire adieu à sa mère. Il entendait alors les cloches hurler de douleur, il voyait le cercueil se refermer à tout jamais et les fleurs de la Toussaint redonner chaque année un semblant de vie à une tombe figée dans le froid de l'éternité.

Hervé aurait aimé un hommage en résonance avec l'intimité respectueuse qui avait toujours caractérisé sa relation avec sa mère, toute en retenue et en pudeur. Quelque chose de simple, d'authentique qui aurait permis à cette cérémonie d'adieu de correspondre en tous points à la vie de Madeleine.

Mais les procédures, protocoles et autres délires hygiénistes de la modernité ne le permettaient plus. Désormais tout était normé, contractualisé et aseptisé.

Madeleine avait signé une convention obsèques il y a 18 ans, un soir de novembre, mois funèbre, brumeux et gris où la mort nous rappelle qu'elle ne veut pas être oubliée et qu'elle mérite aussi parfois les honneurs dus à son rang. Madeleine pensait, dans un amour maternel inconditionnel, épargner ainsi à son fils les tracasseries et autres formalités kafkaïennes d'un acte que les hommes avaient pourtant accompli, naturellement et simplement depuis des millénaires... celui d'accompagner, dans leur dernière demeure, ceux qui nous ont donné la vie, transmis leur valeurs et aimé jusqu'à leur dernier souffle.

Les sommes versées chaque mois pendant 18 ans, en dépit d'une modeste retraite de réversion octroyée par 40 ans de vie commune avec un mari mort de la silicose, auraient permis d'enterrer plusieurs générations de la famille ; le capitalisme, après avoir gangrené la vie, avait fini par vampiriser aussi la mort.

Pour Hervé, en ce jour tant redouté, rien ne s'était déroulé comme il l'avait espéré.

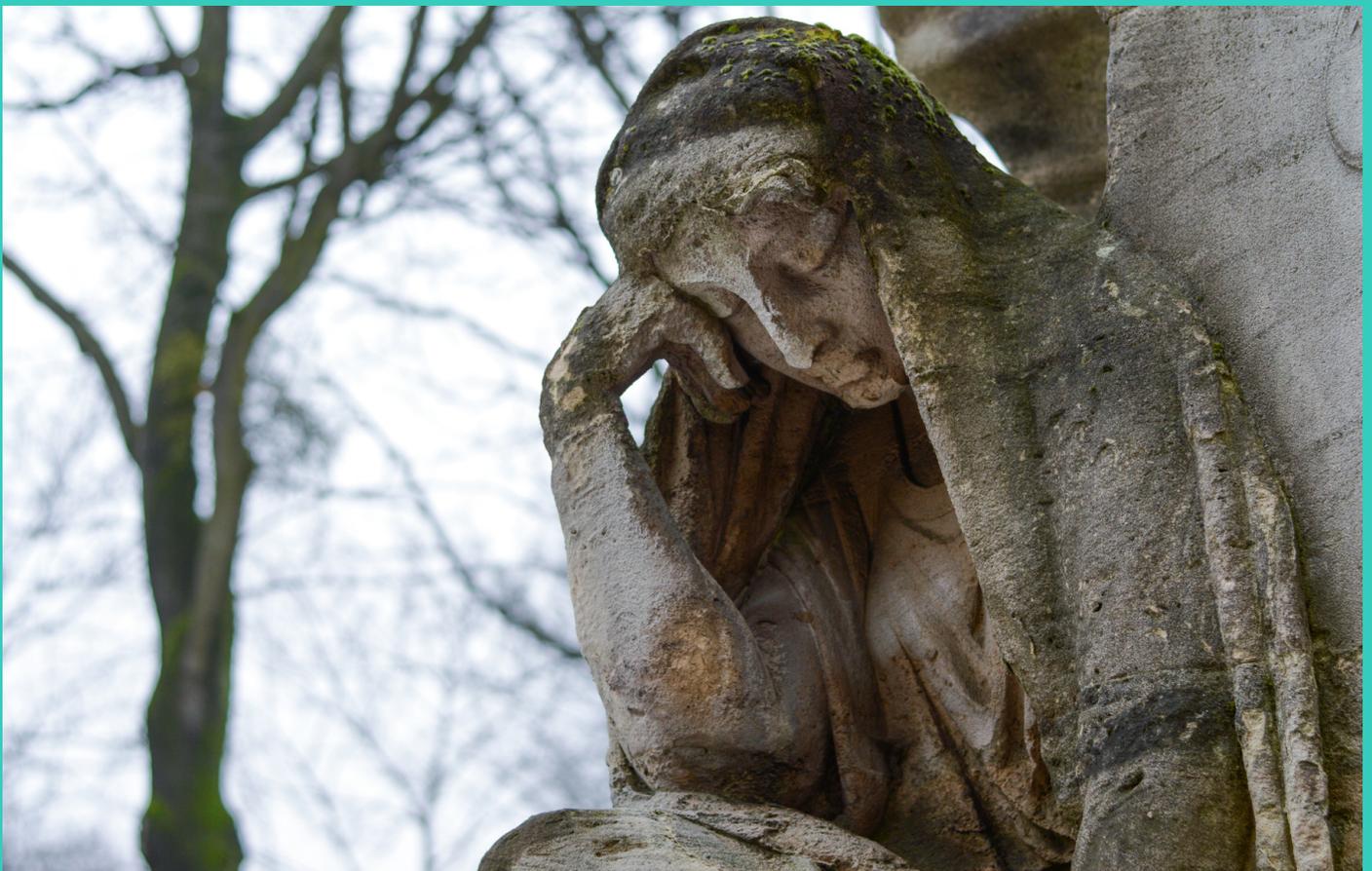
Le prêtre, qui avait célébré l'office religieux, avait semblé perdu dans les vapeurs de ses doutes... Depuis que Vatican II l'avait obligé à ramper plus bas que terre et à tourner le dos à la Lumière Divine pour faire face à ses ouailles, le Père Étienne, usé par les injonctions laïques et les lendemains de cuite, récitait, sans conviction, les quelques bribes d'évangiles qu'il connaissait encore mais qui n'avaient plus aucune signification pour personne depuis bien longtemps. À force de vouloir copuler avec l'horizontal, on finit par en perdre son Latin...

Quant à l'éloge funèbre, c'est la cousine d'Hervé qui avait voulu s'en charger. Elle avait fait, pendant plus de vingt minutes et dans une tenue indécente, la démonstration de sa bêtise égocentrique, s'inventant une complicité avec Madeleine qu'elle n'avait jamais eu. Depuis qu'elle avait eu le « privilège » de rentrer à Science Po, elle avait en effet tourné le dos à sa famille et ne jurait plus que par le lointain pour mieux dénigrer le proche. Son discours sonnait faux et personne n'avait véritablement cru à la sincérité de cette godiche sans racine et sans droiture.

Hervé, un peu assommé, sortit de l'Eglise les yeux embrumés de larmes. Un homme ventripotent, à l'allure prétentieuse, le regard vide, s'approcha de lui :

" - *Vous n'oubliez pas de régler le supplément fleurs fraîches de printemps...*"

Hervé serra fortement les poings dans ses poches glacées par la fraîcheur crépusculaire naissante et jeta un regard fixe et troublé vers les cieux... qu'il espérait tant rejoindre désormais.



Et si la maladie faisait partie de la santé ? Ma vision naturopathique de la santé.

Depuis plus de 30 ans que je baigne dans le milieu de la naturopathie, jamais je n'ai autant entendu parler de santé que durant l'épidémie de COVID. S'il est bien un enseignement que nous devrions tirer de cet épisode épidémique c'est que nos chances de nous sortir d'une maladie aiguë infectieuse dépendent de notre niveau de santé. Comme chaque année pour les épidémies grippales, plus de 95 % des cas graves hospitalisés étaient des personnes atteintes de pathologies chroniques, le plus souvent âgées ou en situation de surpoids. Ceux atteints de maladies métaboliques (surpoids, hypertension, diabète, troubles cardio-vasculaires...) étaient les plus impactés et pourtant ce sont ces patients qui sont les plus suivis par leur médecin et les plus médicamentés. Cela signifie que malgré un système médical des plus coûteux au monde et un suivi régulier de ces patients, la médecine allopathique ne parvient pas à améliorer l'état général de ces malades. La réalité nous montre que plus ils sont traités plus ils deviennent fragiles. Traiter n'est pas guérir, ni même soigner !

Faire taire le symptôme de façon artificielle (sans traiter sa cause) n'a jamais amélioré la santé de qui que ce soit. Pire encore, elle a fait croire à tous ces patients que la simple prise de leurs pilules quotidiennes suffirait à rester en bonne santé. Mais la santé ne se définit pas comme l'absence de symptôme. Et ce n'est pas non plus parce que nous ne faisons pas de maladie que nous sommes forcément en bonne santé !

La maladie participe-t-elle au maintien de la santé ?

Pour la naturopathie, la santé se confond avec la vitalité et ne s'oppose pas à la maladie.

Elle considère même les maladies de types aiguës (intenses et courtes) comme la manifestation de notre force vitale auto-guérisseuse (ou Shi en médecine chinoise) dont nous disposons tous pour faire face à une infection, un stress... Hippocrate appelait cela notre « médecin intérieur » car il oriente toujours notre corps vers des processus guérisseurs. Retrouver la santé passe donc par placer notre organisme dans des conditions favorables à sa restauration ou à l'amélioration de son potentiel.

Plus notre organisme réagit par des poussées inflammatoires fortes et rapidement suivies d'une disparition des symptômes, plus notre niveau de santé est considérée comme bon. Il est temps de ne plus considérer le symptôme aiguë (douleur, œdème...) comme une chose à éviter absolument. Une personne en bonne santé confrontée à une situation stressante psychologiquement ou physiquement, ne la subira pas en l'enfouissant dans son inconscient ou en s'écroulant sans réagir. Elle sera au contraire capable de mobiliser ses ressources adaptatives pour y faire face. Cela pourra passer par une poussée de fièvre, une bonne diarrhée, une bonne colère, la recherche de solutions dans l'action ou le lâcher prise... mais à l'arrivée, le problème de départ sera résolu. Mais même une maladie chronique n'est que la manifestation d'une tentative de rééquilibrage de notre corps face à un « stress » ingérable, qu'elle soit physique, énergétique, émotionnelle, sensorielle, spirituelle ou même trans-générationnelle. La maladie devient ainsi nécessaire à notre survie. Sans elle, pas d'adaptation possible.

De là à dire que le symptôme ou la maladie font partie d'un processus de maintien ou de retour à la santé, il n'y a qu'un pas !

Vers une santé holistique

Définir la santé c'est d'abord sortir de notre vision manichéenne et simpliste où il n'existerait que deux états : l'un serait l'absence de symptôme (état de santé) et de l'autre, le symptôme (la maladie). Vous avez sans doute entendu parler d'une personne qui était considérée par la médecine comme étant en bonne santé car ses paramètres médicaux étaient tous bons (tension, fréquence cardiaque, CRP,...) et qui malgré cela a fait un infarctus. Cette personne ne pouvait donc pas être en bonne santé au sens holistique du terme. Son état conflictuel (approche psycho-biologique) n'a pas été évalué, et il s'agit pourtant d'un critère essentiel de notre état de santé. Il n'y a que par une analyse fine de ce que vit en terme conflictuel et ressent cette personne que nous aurions pu peut-être prévenir l'infarctus. Le problème est que la santé n'est abordée en médecine allopathique que sur le plan physique.

À cette opposition santé/maladie, je préfère parler de niveau de vitalité ou de niveau de santé ou encore mieux des niveaux de santé. La santé s'exprime en effet sur tous les plans de notre être : physique, énergétique, psycho-émotionnel, et spirituel.

Voici quelques principes d'amélioration de notre niveau de santé en naturopathie.

Sur le plan physique on cherchera à développer toutes nos capacités de façon harmonieuse : force, vitesse, souplesse, coordination, résistance, endurance... ce qui aura des répercussions sur notre état respiratoire, circulatoire, musculaire, osseux, cutané...

Sur le plan énergétique, on veillera à entretenir nos capacités neuro-glandulaires ou réactionnelles (adaptation au stress) en nous stimulant régulièrement par des contraintes mesurées : il s'agit ici du principe de l'hormèse qui consiste à stimuler nos capacités d'adaptation en sortant de façon adaptée de notre zone de confort. Les meilleurs moyens de stimulation de l'organisme sont de se confronter à des stress physiques et sensoriels à condition qu'ils soient courts et suffisamment intenses. L'exposition au froid (bain...), au chaud (sauna..), la pratique d'exercices de résistance, la sur-respiration, la marche pied nus, les différentes formes de jeûne... font partie des outils de cette approche.

Mais l'on ne peut prétendre rester en bonne santé sans respect d'un principe fondamental : l'alternance travail-repos. Sans phase de récupération suffisante, la restauration de notre énergie nerveuse est impossible et c'est tout l'organisme qui risque de s'effondrer.

Sur le plan psychologique et spirituel, on parlera de niveau de développement personnel, de capacité de résilience, de lâcher prise, de capacité à dépasser nos croyances, à nous libérer de nos peurs et à explorer nos zones d'ombres pour les transmuter en talents. Cet aspect se travaille en apprenant qui l'on est vraiment.

Dernier point, être en bonne santé c'est être aussi en mesure d'éliminer correctement et donc de se donner les moyens d'une élimination performante en soutenant, stimulant ou en reposant certains organes clés dit « émonctoriels » : rein, foie, intestin, peau, poumon.

Pour conclure, voici la citation d'un médecin hygiéniste qui résume parfaitement mon approche de la santé et de la maladie :

« La maladie n'est pas un accident, ni une punition arbitraire... c'est la conséquence naturelle de violation des lois de la nature. Elle est éducative et corrective dans son but, et elle reste avec nous tant que nous avons besoin de ses leçons salutaires. » Dr Lindhar

L'invité du mois : Jean-Brice Thivent

Ces interviews sont rédigées sur la base d'un entretien.

Les propos recueillis sont retranscrits par nos soins et validés par les invités.

E&T : Bonjour Jean-Brice. Pour compléter ton article très intéressant qui précède cet entretien, peux-tu nous en dire un peu plus sur ton parcours et notamment sur ton immersion, dès le plus jeune âge, dans la santé naturelle et la naturopathie? Ce contexte familial a-t-il, selon toi, été fondamental dans ta démarche ?

J'ai été élevé par un père qui souhaitait devenir naturopathe. Il a notamment étudié auprès de certains pionniers hygiénistes (école Marcel ROUET) et partagé ses valeurs avec nous.

Il considérait la maladie comme la conséquence du non-respect des lois biologiques avec un aspect culpabilisant sur les causes de l'affaiblissement de nos résistances organiques. Il prônait qu'il était préférable de faire de la prévention. La santé est en effet une valeur première sans laquelle, on ne peut pas profiter de la vie, partir en vacances, être efficace dans le quotidien, etc.

Il y a 50 ans, déjà, on mangeait bio, une alimentation brute, on pratiquait l'hormèse (on ne se contentait pas de vivre dans le confort). Mon père nous soumettait au froid, au chaud, nous confrontait à des défis sportifs. On était toujours stimulé. J'ai appris à connaître mon corps, à le pousser dans ses retranchements.

Dans notre histoire familiale, ma grand-mère paternelle était toujours malade bien que suivie par le corps médical et mon père l'a toujours vue en souffrance. Ça l'a conduit à vouloir prendre le contre-pied : l'objectif était d'éviter la maladie, perçue comme un échec.

Aujourd'hui, je le vois différemment, la maladie fait partie de la santé. Il vaut parfois mieux faire des petites maladies et se remettre en cause plutôt que de ne rien avoir toute sa vie et que quelque chose de lourd vous tombe dessus.

E&T : à quel moment, prends-tu conscience aussi de l'aspect émotionnel?

En effet, dans mon éducation cet aspect n'a jamais été abordé. La maladie était toujours reliée à l'hygiène de vie. L'hygiène émotionnelle n'était pas prise en charge. Aujourd'hui, je sais que la maladie cache aussi un sur-stress non géré et une mémoire émotionnelle.

C'est après mes études de naturopathie, mon

installation et même mes premières formations que j'ai rencontré une personne qui m'a fait découvrir les travaux sur la psychobiologie. Cela fait un peu plus de 15 que je l'ai intégrée à mes pratiques en complément de la « naturopathie classique ».

E&T : Tu nous as présenté également l'école de naturopathie que tu as fondée il y a quelques années. Qu'est-ce qui différencie cette école des autres formations en naturopathie ?

Lorsque j'aborde la notion de santé et de prise en charge d'une personne qui veut améliorer sa santé, j'utilise toujours 3 approches basées sur la compréhension du vivant à travers les lois biologiques permettant de savoir comment on fonctionne, comment on est construit.

- L'approche vitaliste : on a en nous des capacités d'autoguérison. On doit s'appuyer sur notre vitalité et ces capacités là. Elle est doublée de l'approche causaliste : il faut remonter aux causes et ne pas se contenter de traiter des symptômes.
- La prise en compte des évolutions et connaissances modernes de la physiologie, des connaissances scientifiques : pendant des années les naturopathes n'en ont pas tenu compte. Ils se sont contentés de dire que l'homme doit maintenir un certain équilibre en fonction d'un terrain donné. Il est indispensable de remettre en cause les incohérences de certaines théories, qu'elles soit issues de l'allopathie ou de l'hygiénisme.
- Enfin l'approche psycho-biologique permet une véritable synthèse par le décodage biologique des maladies. Les maladies ne sont pas des dérèglements dus uniquement à une mauvaise hygiène de vie mais elles surviennent aussi à l'occasion de stress, traumatismes, chocs émotionnels ingérables qui se somatisent.

Dans notre école on apprend aussi à libérer les conflits internes qui sont à l'origine de nombreux symptômes. La maladie n'est pas vue comme un dérèglement ou une faiblesse organique, elle est au contraire l'expression de nos conflits non résolus. Elle est donc porteuse de sens et nous apprenons à comprendre ce sens pour nous en libérer.

Le but est aussi de sortir du dogmatisme (que ce soit dans les courants de naturopathie, de l'allopathie ou autres) et de coller à la réalité, en s'adaptant vraiment individuellement à chaque cas.

Cette école aborde également la pratique sous forme de stages et développe des compétences qui ne sont donc pas seulement théoriques. On travaille sur des patients ! On apprend que tout le monde n'a pas les mêmes capacités digestives ou d'adaptation au stress, par exemple.

E&T : Quels sont tes projets pour cette école à moyen et long terme ?

L'école existe depuis 20 ans.

Je souhaite développer les formations à distance, au moins en partie et toujours avec des stages de praticiens en présentiel.

Je commence à déléguer un petit peu. J'implique plus d'intervenants, spécialistes dans leur domaine (nutrition, thérapeutes, technique respiratoire...) tout en gardant une logique de formation.

E&T : On voit fleurir depuis quelques années, notamment sur Internet, les écoles de santé et de naturopathie. Comment faire le tri et déterminer celles qui sont sérieuses et celles qui le sont moins ?

Il faut un contenu cohérent avec de la pratique. Il y a parfois des accumulations de connaissances qui ne permettent pas d'être à l'aise en situation réelle. Il faut rester vitaliste et être capable de mettre en place un protocole d'hygiène vitale.

Chaque cours doit déboucher sur des connaissances concrètes, applicables dans sa vie, éviter les redondances et l'excès de théorie. Je tiens aussi à ce que les bases d'anatomie et de physiologie soient connues et mises en résonance avec les cours pour leur donner un sens pratique. Et surtout, se souvenir de ce qui est utile !

Être capable de parler avec des professionnels du milieu médical est important pour avoir une certaine crédibilité. D'ailleurs, on a des médecins qui viennent en consultation chez nous.

Certains adhèrent, d'autres ne veulent pas voir... On fait face à des lobbies qui protègent leurs parts de marché...

E&T : Quelles sont les qualités d'un bon naturopathe? Quels conseils donnerais tu à quelqu'un qui recherche un naturopathe pour une consultation ?

Pas évident... par le bouche à oreille.

Est-ce qu'il est à l'écoute, est-ce qu'il fait un bon bilan, est-ce qu'il est capable d'individualiser sa prise en charge ?

L'écoute est primordiale ; elle doit être attentive pour être efficace.

Un bon naturopathe propose toujours une remise en cause et ne se contente pas de faire une prescription ! Un mauvais naturopathe se reconnaît notamment à la liste de compléments alimentaires recommandés !

Il ne doit pas compter sur des techniques extérieures mais responsabiliser le consultant, le soutenir, le rendre acteur de sa santé. Surtout, pas de culpabilisation ; on intéresse la personne, on la motive sur sa santé, on lui donne des conseils de lecture ou de podcasts à écouter.

On leur apprend à pêcher, on ne leur donne pas de poisson !

C'est important qu'ils comprennent les remises en cause à opérer.

E&T : Compte tenu de la dévitalisation de la plupart des aliments disponibles dans les commerces, est il possible, selon toi, pour un citoyen qui veut rester en bonne santé, de ne pas prendre de compléments alimentaires (vitamine C, magnésium...)?

On vit dans une société où on peut tout trouver. Il ne faut pas croire qu'il n'y a que des mauvais aliments. En revanche, il est vrai qu'il existe un véritable business des compléments alimentaires dont la plupart sont inorganiques et très peu assimilables. La plupart du temps, ils n'ont aucun intérêt. Si on a une alimentation raisonnée et responsable, c'est un mythe de croire qu'on est obligé de compenser même en plein hiver, sauf pour certaines catégories de personnes (grands sportifs, rythmes jour-nuit décalés...).

E&T : Quelle est la personne, dans le monde de la Naturopathie, qui t'a le plus inspiré et que tu admires le plus ?

Dans le milieu de la naturopathie, il n'y en a plus, si ce n'est les personnes avec une éthique, les précurseurs qui se sont jetés à l'eau malgré l'emprise de l'allopathie, qui sont allés au bout de leurs idées. En revanche, pour le contenu, aujourd'hui tout le monde est descendu de son piédestal !

Les grands hygiénistes (Marchesseau, Rousseau ...) ont fait avancer les choses. C'était très intéressant ce qu'ils nous ont transmis mais c'est resté très réducteur. Il y avait certes une part de vérité mais ils ne se sont pas adaptés à l'évolution des connaissances ; en particulier, ils n'ont pas intégré la psychobiologie. Daniel Kieffer a fait des synthèses très intéressantes mais elles demeurent au stade de la naturopathie, elles ne sont pas globalisantes, holistiques.

Ceux que j'admire, dans un autre domaine qui n'est pas la naturopathie mais le décodage, ce sont notamment des personnes comme Gérard Athias. Ils apportent une cohérence de pensée.

E&T : Nous avons vécu deux années compliquées avec cette épidémie... Qu'est ce que ces événements et surtout la façon dont nous les avons vécus et gérés disent de notre monde moderne ?

On est dans un monde où l'ignorance et la peur laissent libre court aux gouvernants ; on utilise la peur et la méconnaissance des gens pour les manipuler. Ça a toujours existé mais ça montre qu'on a pas beaucoup évolué et que le peuple est resté très « mouton ».

Cela montre aussi, que la moindre épidémie entraîne désormais un plus fort potentiel d'aggravation des symptômes. On le sait, des gens fragiles meurent de la grippe chaque année. Ce ne sont pas des jeunes en pleine force de l'âge. Les gens qui ont eu des formes graves du Covid sont des personnes âgées, en surpoids, avec des maladies métaboliques. Ce sont eux qui ont eu des troubles sanguins en plus des symptômes respiratoires.

Tout cela montre qu'on est un peu moins en santé qu'il y a 20 ou 30 ans. Il y avait beaucoup moins d'AVC, d'infarctus, de surpoids, d'obésité. Ça montre le déclin d'une société avec de plus en plus de maladies de civilisation. Une population plus fragile... On est pas forcément sur la bonne pente.

E&T : Une phrase (ou deux!) pour résumer ta vision du monde...

En plus de la citation que j'ai mise à la fin de l'article, j'aimerais ajouter celle-ci :

« Être malade, c'est faire dans notre biologie ce que nous n'arrivons pas à faire en conscience. Guérir c'est mettre de la conscience là où il y a de la souffrance. » *

Une autre citation que j'aime beaucoup, c'en est une une fétiche de mon père aussi, celle de Gandhi :

« Sois le changement que tu veux voir dans le monde ».

— — — — —
Qui est Jean-Brice Thivent ?

Eduqué selon les principes de l'hygiénisme et de la naturopathie, Jean-Brice Thivent est devenu Praticien-naturopathe en 1997, certifié de l'institut de Naturopathie Alain Rousseau—Marchesseau, professeur d'éducation physique et sportive et formé en psycho-bio-généalogie, il réalise dans sa pratique et dans son enseignement la synthèse de plus de 30 ans d'expérience dans la santé holistique.

Il dirige depuis plus de 20 ans la « Formation Alsacienne de Naturopathie » où il propose des formations en naturopathie en associant approche traditionnelle, travaux scientifiques modernes ainsi que l'approche psycho-biologique des maladies. Conférencier, formateur et praticien (naturopathe), il s'efforce dans son enseignement, de donner à chacun les moyens de mieux gérer son capital santé.

Retrouvez-le sur sa chaine YouTube ou sur les plateformes en podcast : Thivent Réflexion santé naturopathie

Il propose aussi

- Séjour de jeûne
- Accompagnements personnalisés (partout dans le monde via Skype)
- Conférences- Séminaires sur demande autour de nombreux thèmes de la santé
- Stages à la carte (Possibilité de suivre via Skype)

CONTACT : alsacenaturo.com

Courriel : jbnaturo@orange.fr

Tel : 06 95 30 37 87

*JBTHIVENT : De l'homme dévitalisé à l'homme vivant.

La rivalité footballistique FC METZ ~ AS NANCY LORRAINE.

UN SOIR À SAINT SYMPHORIEN
(STADE DU FC METZ)



Un soir de match à Saint Symphorien commence en général... très tôt le matin.

Dès que je franchis la porte de mon domicile vers 8H00-8H30, je prends très vite conscience que l'air dégage déjà un parfum particulier ; il y a quelque chose d'indéfinissable dans les vapeurs de l'aube ; elle semble déjà annoncer son propre épilogue quand la nuit jettera son dévolu sur la tribune Ouest où ma place est déjà réservée depuis plusieurs jours.

À la sortie de la boulangerie, je jette un œil fugace à la première page du *Republicain Lorrain*, la gazette locale, qui consacre chaque jour de match, une partie de sa une aux Grenats. Je pénètre après quelques centaines de mètres de marche introspective dans la chaleur moite du bar PMU où j'ai mes habitudes depuis des années. À cette heure matinale, les clients ne sont plus de première jeunesse et jettent un regard inquiet à la rubrique décès du canard local, terrorisés à l'idée d'y voir déjà figurer leur nom dans une forme de dystopie nécrologique où l'annonce du grand départ serait anticipée avec froideur et cynisme.

Je commande mon café et me plonge dans l'article du journal qui est censé présenter de manière objective l'affiche du soir à Saint Symphorien.

Les quelques allusions moqueuses aux difficultés du voisin nancéien me prouvent qu'il n'en est rien mais me ramènent aussi à cette triste réalité : cette année encore, il n'y aura pas de derby ; les hordes grenats ne déferleront pas boulevard Jean Jaurès à TOMBLAINE pour hurler l'amour de leur club et la haine de celui des voisins meurthe-et-mosellans.

Dans le café, on évoque l'affiche du soir mais surtout la nostalgie d'une époque où le FC Metz pouvait lutter avec les meilleurs ; un monde où la malice, l'intelligence et le courage pouvaient encore vaincre l'argent...

Vers 11H00, les premiers textos des potes qui partageront la même pitance footballistique que moi dans quelques heures commencent à déferler... Un pronostic, un blessé de dernière minute, une analyse... dans ces instants d'avant match, tout un chacun se sent l'âme journalistique.

La journée se passe dans un mélange de fébrilité, d'impatience, d'excitation. Je vérifie plusieurs fois que mon billet est bien téléchargé sur mon téléphone et me surprend à fredonner les airs les plus populaires de la Génération Grenat, de la Horda Frenetik ou encore de la Gruppa Metz.

À 18H00 j'enfile bonnet et pardessus pour rejoindre, au bar des Supporters, la troupe de joyeux lurons avec qui je vociférerai durant plus de 90 minutes.

Les nombreux groupes de supportes agglutinés par grappes devant l'estaminet laissent déjà augurer une grosse affluence.

On refait le match... avant qu'il ait lieu ; on apaise soif et angoisse en buvant des pintes de bière dont l'amertume frelatée nous fait grimacer.

Les rires et blagues recouvrent d'un voile pudique l'inquiétude des supporters. Le club n'a plus gagné depuis 4 matchs et les espoirs de montée se sont déjà envolés...

C'est alors le moment de quitter le nid douillet d'un bar désuet où les murs suintent la nostalgie et sont recouverts d'affiches contant les exploits des grenats, fierté d'une région ouvrière, modeste et qui n'a pas été épargnée par l'Histoire. Le 3 octobre 1984 notamment, le FC Metz donnera une leçon de football et d'humilité au FC Barcelone, le club le plus riche du monde, dans son antre du Camp Nou, le plus grand stade d'Europe.

Dans un match à couper le souffle, les KURBOS, ROHR et autres BRACIGLIANO, au sein d'une équipe composée de nombreux joueurs formés au club et nés en Moselle, redonneront fierté et dignité à tout un peuple qui sentait déjà poindre la catastrophe industrielle qui allait finir par ensevelir toute une région. La victoire est sans appel 4 buts à 1, laissant les supporters catalans sans voix devant l'exploit et le courage d'une équipe dont ils n'avaient jamais entendu parler.

Les chants des supporters vibrent dans le béton des escaliers qui me conduisent dans l'antre de la tribune Ouest. Je marche certes sur les traces d'un passé glorieux, mais la GRUPPA, que je vais rejoindre dans quelques secondes, n'en a cure. Il va falloir soutenir le présent et espérer en l'avenir...

Le match commence et tout le stress qui l'accompagne. Je n'imagine pas assister à un match ailleurs que dans un kop, là où on ressent l'âme d'un club, au milieu de supporters qui ne sont pas là uniquement quand l'équipe excelle, loin des phénomènes de mode et des singeries des bobos FOOTIX qui, eux, ne sont là que parce que l'endroit est à la mode et le champagne frais...

À la mi-temps je reçois un SMS de ma fille exilée dans la capitale pour ses études de philosophie.

« Papa, on gagne ? »

Ça me chagrine de lui répondre que non et que le score est de 0 à 0 mais ça me réchauffe le cœur de constater qu'elle sera une intellectuelle incarnée et digne de ses racines.

On naît supporter... on ne le devient pas. Cet ADN est transmis par la génétique paternelle et il est aisé de débusquer rapidement les imposteurs et les opportunistes...

Le match de ce soir se termine par une victoire à l'arrachée 1 à 0 mais il n'est pas vraiment encore complètement abouti. Il faut pour cela attendre les joueurs venus saluer la Ouest. Toute une tribune debout à chanter la victoire et la fierté retrouvée ; la sonnerie du réveil lundi matin n'en sera que moins douloureuse...



Vincent Gallet

DANS LES TRIBUNES DU STADE MARCEL PICOT (STADE DE L'ASNL)

Érigée en 1926, l'enceinte meurthe-et-mosellane bénéficie d'une cure de jouvence qui s'achève en 2003 pour la mettre en conformité avec les normes du moment. Elle porte depuis 1968 le nom du chapelier à l'origine de sa construction lorsqu'il était président du Stade Universitaire Lorrain. Désormais dédié au football, le stade Marcel Picot héberge l'ASNL, héritier du Football Club de Nancy cher à Roger Piantoni.

On ne peut pas dire que le club brille par sa grande régularité dans ce qu'on appelle "l'élite" du football français. Quelques faits d'armes marquent cependant l'histoire du club : Vainqueur de la Coupe de la Ligue en 2006 et de la Coupe de France en 1978. Les titres de Champion de France sont ceux acquis en deuxième division ou en ligue 2.



Pourtant, qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige, Marcel Picot résonne toujours du chant des, il faut bien le reconnaître, courageux supporters de l'ASNL. Les fidèles du club, aficionados du maillot rouge et blanc au chardon, garnissent les tribunes populaires (derrière les buts) pour les faire rugir au moindre fait de jeu sur le terrain.

Soyons tout à fait honnête, on ne rugit pas que de plaisir dans les tribunes de Picot, tout au moins, peut-on encore y rugir ensemble aux sons des chants parfois douteux des ultras qui mettent l'ambiance.

L'actuelle situation du club dans le championnat de national permet de croire à une remontée en Ligue 2, à un niveau un peu plus conforme à ce qu'on attend d'une ville de cette taille.

Une ambiance de tribune c'est fascinant à vivre et à observer. C'est un concentré de la société. Toutes les classes sociales, toutes les origines, toutes les catégories d'âges sont réunies dans cet espace où, si le prétexte premier est le football, la motivation profonde est en réalité la recherche du semblable qui aspire aux mêmes émotions et bien souvent use de la même mauvaise foi.

Chacun y va de sa remarque, de son commentaire. Il y a l'indulgent, l'exigeant, l'expert qui se côtoient tant dans la ferveur que dans le dépit. Chacun a son joueur fétiche ou dénigre sa "chèvre"... Qu'ils sont nombreux les détenteurs de la meilleure équipe-type, les coaches incompris ! Chacun dans la tribune sait mieux que l'autre, a la solution pour gagner, le meilleur onze de départ et surtout détient la quintessence de la subtilité tactique qui devrait mettre l'équipe sur les voies royales des Coupes d'Europe... oui mais...

Loin des stades aseptisés et climatisés du Qatar qui drainent tout ce que le football n'est pas, une tribune de stade de national n'a rien d'artificiel.

On y vocifère et crie, on y chante et saute, on y jure, on y rit et pleure. Rien n'est plus prenant qu'une ambiance de stade, quand la tension sportive tient tout le monde en haleine, quand la tribune porte son équipe, déborde dans l'euphorie d'une victoire fleuve ou souffre jusqu'à l'ultime seconde. Parfois comme ailleurs, la résignation s'installe quand les résultats et le classement ne permettent plus d'espérer.

Quelle que soit la condition de l'équipe nancéienne, la tribune réserve toujours une pensée chaleureuse à son meilleur ennemi. Celui dont on ne prononce presque pas le nom, et qui, même s'il n'évolue plus dans le même championnat, reste le rival historique régional. Ici, on n'aime pas le grenat. D'ailleurs, que dire d'un club qui n'a pas voulu de Michel PLATINI...



Bon, à demi-mots je vous l'avoue quand même... Je traîne bien volontiers mes guêtres à Saint Symph'...

Quand on aime le foot, une tribune est une tribune, qu'elle soit estampillée du chardon ou de la croix de Lorraine !

Mais le jour du derby, je sais dans quel camp je m'installe!

Gare à vous Grenats, qui s'y frotte s'y pique !

Fabienne Botella

L'instant métaphysique chinoise



par Fabienne Botella

Le YI JING

Nous débutons ce mois-ci une série d'articles consacrés au Yi Jing ; ceux-ci ne seront certes pas mensuels (car il y a beaucoup à explorer en métaphysique chinoise) mais seront toutefois assez réguliers pour vous permettre de vous immerger en douceur dans cet univers souvent considéré comme intrigant et mystérieux.

Qu'est ce que le Yi Jing ?

Le Yi Jing est communément présenté comme un système de divination c'est-à-dire un outil permettant à l'Homme d'obtenir des réponses à ses interrogations pratiques et existentielles en effectuant un tirage dont la technique consiste à jeter trois pièces de monnaies identiques six fois de suite pour monter un ensemble de six traits pleins ou brisés, nommé « hexagramme ». Nous reviendrons sur ces hexagrammes, leur signification et leur construction dans un prochain numéro de la gazette.

Cette présentation, qui est souvent celle retenue par les occidentaux, est simpliste et laisse supposer que l'Homme, entre Ciel et Terre, subit intégralement son destin attendant ainsi des réponses d'un Univers qui ne serait pas toujours explicite et clément avec lui. Ce n'est pas vraiment la conception traditionnelle du Yi Jing en Chine et ce n'est pas celle que nous enseignerons à Essence et Traditions.

Pour bien comprendre ce qu'est réellement le Yi Jing dans la tradition chinoise, il est nécessaire, au préalable, de distinguer les deux systèmes de Yi Jing qui coexistent dans les sciences métaphysiques de cette civilisation.

La distinction fondamentale entre Yi Jing confucéen et Yi Jing taoïste.

Le Yi Jing confucéen est celui qui est le plus couramment connu en Occident mais son usage en est souvent mal compris.

Cette pratique s'appuie sur les interprétations faites par Confucius, ainsi que par les nombreux commentateurs ultérieurs, du livre des transformations, le seul ouvrage, sur les trois existant, appelé aussi Zhou YI, qui nous est parvenu du Yi Jing.

Plusieurs traductions de ces textes ont été faites en Occident et on considère généralement que celle réalisée en 1924 par R. WILHELM est la plus sérieuse et la plus rigoureuse.

Dans cette première application du Yi Jing, les textes proposés sont de nature éthique, morale et philosophique. Rédigés dans un style poétique, ils constituent un ouvrage de sagesse et d'introspection sans équivalent. L'erreur qui est faite en Occident est de chercher une réponse précise à un questionnement en essayant de comprendre et de décortiquer ces textes souvent complexes et ésotériques.

Or, le Yi Jing confucéen n'est pas fait pour cela. Il s'agit en réalité de planter des petites graines de sagesse qui aideront l'Homme à progresser et à cheminer sur la Voie du Tao, de laisser infuser un message lié à un contexte spatio-temporel précis. Les textes induits par les tirages ne sont pas des réponses à des problématiques clairement identifiées mais plutôt des strates de sagesse que l'on doit intégrer et comprendre au fur et à mesure de sa progression spirituelle.

Le Yi Jing taoïste est beaucoup moins populaire et est très peu enseigné et transmis en Occident. Il est beaucoup plus pragmatique, analytique et s'appuie sur les outils de base de la métaphysique chinoise comme le Yin et le Yang, les 5 éléments ainsi que les Troncs Célestes et les Branches Terrestres du BaZi. Celui-ci est donc un outil de connaissance de soi et des lois de l'univers, comme le sont également le BaZi, la Numérologie, le Feng Shui... Il peut par exemple être utilisé en M.T.C pour approfondir un diagnostic ou mieux connaître le profil d'un patient.

Comment fonctionne le Yi Jing ?

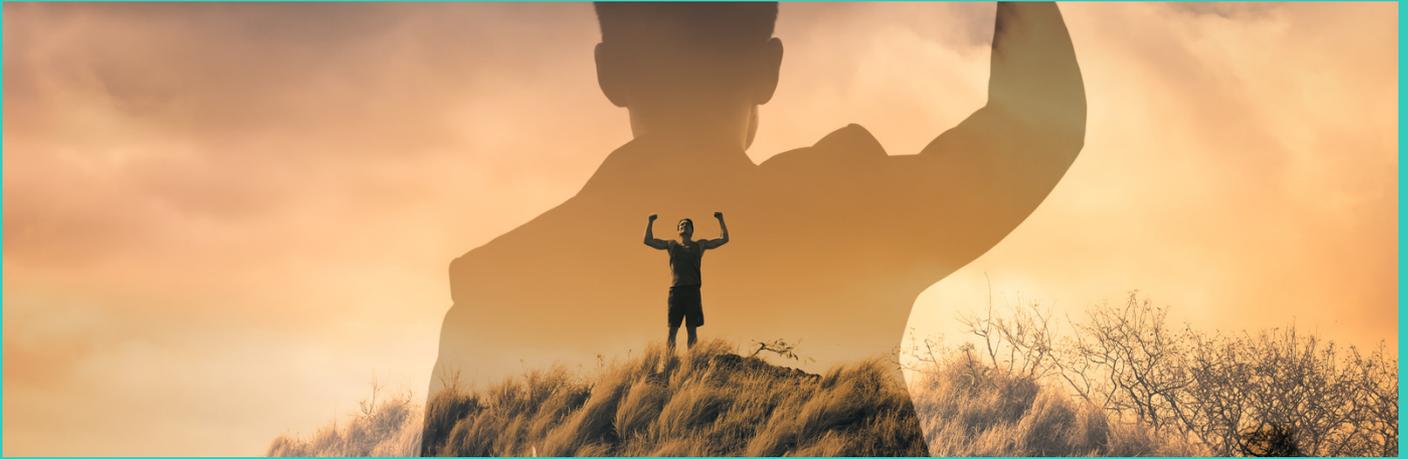
Que ce soit en Yi Jing confucéen (que nous appellerons classique) ou en Yi Jing taoïste, la pratique du Yi Jing a pour principe méthodologique de base, un tirage effectué à l'aide de 3 pièces identiques. Le tirage a lieu 6 fois de suite et permet la construction d'hexagrammes composés de 6 lignes continues ou discontinues, Yang ou Yin. Les techniques de tirage et d'analyse des hexagrammes seront abordées plus tard.

Ce qu'il faut retenir, dans un premier temps, c'est que ce système n'est que l'expression du principe selon lequel l'Homme est immergé dans un flux de Qi, entre Ciel et Terre comme nous l'enseigne la tradition taoïste. Il est donc de ce fait émetteur et récepteur de cette énergie qui l'environne puisqu'il fait partie intégrante du cosmos et des lois qui le gouvernent.

En abordant une problématique, en vivant une situation, en soulevant une question, l'Homme émet un Qi spécifique qui suscite en retour une réponse du cosmos. Cette réponse est encodée et tout le travail du praticien consiste donc à interpréter celle-ci (Yi Jing taoïste) ou à aider le consultant à assimiler la leçon de sagesse proposée (Yi Jing classique)

Les modules de formations qui seront proposés par Essence et Traditions aborderont les deux types de Yi Jing détaillés plus haut car ils sont complémentaires et il est tout à fait pertinent de les associer en pratique.





par Vincent GALLET

Cette rubrique vous propose chaque mois un exercice pratique dans une des disciplines de la métaphysique chinoise. Si le BAZI, astrologie chinoise des 4 piliers, est le plus souvent à l'honneur, d'autres domaines sont abordés comme la numérogie chinoise JIU GONG MING LI, le MANG PAI BAZI, le YI JING, le FENG SHUI...

Les différents angles d'approche proposés dans ces exercices ont pour but de développer un spectre pédagogique large, allant de la question très concrète et triviale à l'analyse théorique d'un concept en passant par des approches plus singulières (synastrie, karma, chronobiologie...).

« La force du maître du jour en astrologie chinoise »

Dans cet atelier du mois de décembre, nous allons, en nous appuyant sur quelques exemples, aborder une question centrale en BaZi traditionnel, à savoir la détermination de la force d'un Maître du Jour. Pour rappel, le Maître du Jour (M.D.J) est l'élément situé dans le Tronc Céleste du jour ; c'est à partir de celui-ci qu'une grande partie de l'analyse de la carte de naissance est effectuée. Déterminer la force de ce M.D.J a plusieurs intérêts à savoir :

- identifier les éléments qui sont favorables au thème et ceux qui le sont moins.

En effet, si un M.D.J est qualifié de faible, il aura besoin de soutien. L'élément de même nature et celui qui l'engendre le renforceront et lui seront donc utiles. S'il est qualifié de fort, il sera alors plus judicieux de le drainer ou de le contrôler.

- cibler le Dieu Utile, c'est-à-dire l'élément le plus équilibrant pour le thème ; celui-ci devra, dans la plupart des cas, être choisi parmi les éléments favorables. Nous verrons, dans un atelier ultérieur, que les thèmes qui souffrent d'un déséquilibre thermique obéissent à d'autres règles. Il en est de même pour les M.D.J exceptionnellement forts ou faibles que nous aurons aussi l'occasion de découvrir dans les prochains numéros de la Gazette.

- avoir un premier aperçu du style de vie que la personne peut sereinement envisager.

Par exemple, un M.D.J fort a besoin d'utiliser concrètement toute son énergie.

Cette personne pourra créer, entreprendre, voler de ses propres ailes sans s'épuiser et sans que cela engendre trop de peurs et d'angoisses. À l'inverse, un M.D.J faible a besoin d'un cadre de vie plus sécurisant et stable.

La méthode d'évaluation de la force du M.D.J que nous allons utiliser dans cet atelier est une méthode qualitative, qui va principalement reposer sur la force du Qi disponible dans la saison de naissance et sur le soutien environnemental dont va pouvoir bénéficier le Tronc Céleste du jour, en l'occurrence le M.D.J.

Pour ne pas trop compliquer l'exercice, nous allons nous focaliser sur trois critères principaux d'évaluation qui sont :

- l'enracinement du M.D.J ;
- la saison de naissance ;
- la qualité du soutien dont bénéficie le M.D.J.

1er exemple :

	HEURE	JOUR	MOIS	ANNEE
TRONCS CELESTES	丁 Feu Yin	己 Terre Yin	辛 Métal Yin	壬 Eau yang
BRANCHES TERRESTRES	Lapin MAO Bois Yin 卯	Cochon HAI Eau Yin 癸	Cochon HAI Eau Yin 癸	Cheval WU Feu Yin 午
TRONCS CACHES	乙 Bois Yin	壬 Eau Yang 甲 Bois Yang	壬 Eau Yang 甲 Bois Yang	丁 Feu Yin 己 Terre Yin

Ce M.D.J JI Terre Yin bénéficie d'une seule racine, assez éloignée, car située dans le pilier de l'année. Sa saison de naissance est froide et hivernale avec HAI le Cochon, assez défavorable à la Terre Yin qui a besoin de chaleur pour être fertile.

Le schéma de soutien du M.D.J, établi selon les règles de relations entre les 5 éléments, est globalement faible (voir tableau ci dessous)

+	MDJ	-	-
-	-	-	+

Ce MDJ peut être qualifié de faible en BaZi traditionnel.

2ème exemple :

	HEURE	JOUR	MOIS	ANNEE
TRONCS CELESTES	甲 Bois Yang	丙 Feu Yang	丙 Feu Yang	壬 Eau yang
BRANCHES TERRESTRES	Cheval WU Feu Yang 午	Singe SHEN Métal Yang 申	Cheval WU Feu Yang 午	Rat ZI Eau Yang 子
TRONCS CACHES	丁 Feu Yin 己 Terre Yin	庚 Métal Yang 壬 Eau Yang 戊 Terre Yang	丁 Feu Yin 己 Terre Yin	癸 Eau Yin

Ce M.D.J BING Feu Yang a deux racines assez proches dans WU le Cheval branche terrestre doublement présente. Sa saison de naissance, estivale, renforce considérablement le Feu. En outre, le soutien tel que détaillé dans le tableau ci-dessous, est assez significatif.

+	MDJ	+	-
+	-	+	-

Ce M.D.J peut être qualifié de très fort en BaZi traditionnel.

Critères principaux d'évaluation qualitative du Maître du Jour.

- l'enracinement du M.D.J
- la saison de naissance
- la qualité du soutien dont bénéficie le M.D.J.



Pouviens-toi d'oublier.

F. NIETZSCHE

Puerto de la Cruz
Tenerife
Novembre 2018

