

Numéro 8

Essence Et Traditions

La Gazette



« Les souvenirs sont la voie
qu'emprunte le passé pour
féconder le présent. »

Aphorisme méditatif du mois. VG



La gazette, ce sont des articles, des entretiens, des billets...
Ce sont des partages, des idées, des pensées...
Ce sont aussi les actualités de l'école Essence et Traditions.

Actualités

par Fabienne Botella



Le vendredi 2 juin se déroulait à la boutique Li Hua de Nancy, sous l'égide de l'Espace Chine Centre Culturel, la conférence intitulée "Le Bazi, un outil métaphysique au service de notre épanouissement personnel".

Après plus d'une heure d'exposé, j'ai répondu aux questions des personnes venues découvrir l'astrologie chinoise et son apport en terme de connaissance de soi. J'ai notamment évoqué l'intérêt du Bazi dans les domaines relationnel, professionnel, des études, de la santé ...

Les premières séances dédiées au coaching des élèves de classes préparatoires aux grandes écoles du lycée Poincaré de Nancy ont débuté. Une manière originale de leur donner des moyens de mettre en valeur tous leurs potentiels et leurs connaissances.

Dans une ambiance détendue, après leurs cours, ils se sont pris au jeu. La parole, la lecture à haute voix et le chant sont de formidables révélateurs de ce que nous sommes.

Ainsi, par l'observation et en étant attentifs à leurs corps et leurs postures, ils ont découvert des ressources en eux jusque là inconnues. Merci Elisabeth !

La cohérence cardiaque et la relaxation, avec pour objectif de trouver une imagerie de bien-être, étaient au programme de ma première intervention.

Au début de la deuxième séance, ils ont fait part de leur surprise quant à l'efficacité de ce qu'ils avaient appris. Ensuite, à leur demande, nous avons travaillé sur la concentration. Ils ont quitté la salle après avoir fait leur choix pour le prochain atelier : une séance pour booster la confiance en soi !

La session de juin du module initiation à l'astrologie chinoise Bazi est presque complète.

Nous ferons relâche en juillet et proposerons une nouvelle session de Bazi module 1 (initiation) les 5 et 6 août 2023 et un module 2 (praticien) les 19 et 20 août 2023.

Les ateliers pratiques de BaZi démarreront en septembre. Dans les thématiques retenues, vous apprendrez à observer quelques points essentiels dans la carte de naissance pour répondre à des questionnements fréquemment abordés lors des consultations BaZi. Par exemple : entrepreneur ou salarié, potentiel d'épanouissement en couple, matérialiste ou détaché, la place des parents ou celle des enfants dans un thème...

Fabienne BOTELLA

Accompagnements personnalisés : MTC, hypnose, ventouses, aromathérapie, Bazi.

à NANCY

03 83 90 38 99

Le calendrier :

- **10 et 11 juin 2023** : BAZI MODULE 1 - niveau initiation par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- **5 et 6 août 2023** : BAZI MODULE 1 - niveau initiation par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- **19 et 20 août 2023** : BAZI MODULE 2 - niveau praticien par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- **à partir de septembre** :

ATELIERS PRATIQUES DE BAZI - analyse guidée de thèmes - questions les plus couramment posées en astrologie chinoise. Par Fabienne Botella et Vincent Gallet. Ces ateliers sont ouverts aux étudiants ayant validé au moins le module 1 d'initiation au module 1.

NUMÉROLOGIE. Module 1 initiation.

Modules de base en BaZi

(accessibles sans pré-requis)

MODULE 1 : INITIATION (1 week-end)

- 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.

MODULE 2 : PRATICIEN (1 week-end)

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

MODULE 3 : PERFECTIONNEMENT (1 w-e)

- 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.

Modules d'enseignement spécialisés en BaZi

(accessibles après validation des modules 1 et 2)

BAZI SANTÉ

Introduction

Les principes fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

- Le Yin et le Yang appliqués à la santé.
- Les Cinq Éléments et la santé.
- Le Qi, sources, circulation et facteurs d'optimisation.
- Les fonctions des organes en Médecine Traditionnelle Chinoise.
- Les relations entre les organes.
- Les trois Trésors ou SAN BAO.
- Les principaux syndromes complexes rencontrés.

L'analyse du BaZi sous l'angle de l'énergétique santé.

- Troncs Célestes, Branches Terrestres et corps humain.
- Les principes généraux d'analyse du thème en matière d'énergétique de la santé.
- Les conditions d'une bonne santé en Médecine Chinoise analysées sous l'angle du BaZi.
- L'analyse approfondie des 5 organes dans le thème BaZi.
- Etude des syndromes complexes en BaZi.
- BaZi et gestion des émotions.

BAZI FAMILLE (synastrie)

L'analyse de la vie familiale sous l'angle du BaZi.

- Étude des parents. Le père et la mère dans le thème BaZi.
- Le couple.
- Les enfants.
- L'énergie ancestrale.

L'analyse comparative de deux énergies de naissance ou synastrie.

- Méthodologie de la synastrie.
- Exemple d'une synastrie intégrale commentée.

BAZI KARMIQUE

Le Ciel postérieur et l'énergie d'incarnation:

- Personnalité innée et personnalité acquise.
- Le Maître du Jour comme révélateur de la quintessence du Qi du ciel postérieur.
- L'accès à la Source par l'analyse du pilier de l'heure.
- Les NA YIN révélateurs des énergies ressources.
- Structure de thème et moteur de vie comme processus dynamisant de l'incarnation.

Le Bazi Source ou Bazi du Ciel Antérieur:

- Méthodologie d'élaboration du BaZi Source.
- La méthode métaphorique d'analyse des Bazi Source.
- Le Karma, point de rencontre entre Ciel Postérieur et Ciel Antérieur.

Les relations karmiques:

- Identification et mode d'expression dans le thème.
- Synastries et relations karmiques. Exemples concrets.



Renseignements, modalités, inscriptions :

essenceettraditions@gmail.com

<https://fabiennebotella.com/essence-et-traditions/>

COMPRENDRE ET VIVRE L'ÉNERGIE MASCULINE

Ce module s'adresse à tous, hommes, femmes, en couples ou célibataires ...

À 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.



Contenu des modules de Numérogie

(accessibles sans pré-requis)

NUMÉROLOGIE MODULE 1 : INITIATION (1 week-end)

Introduction générale. TAO, métaphysique et pensée chinoises.

Origines et Histoire de la numérogie.

Numérogie chinoise et numérogie occidentale.

Approche synchrétique et choix pédagogiques de ce module.

Les grands nombres qui gouvernent nos vies.

- Le nombre Étoile majeur.
- Le nombre Étoile 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 numérogie.

NUMÉROLOGIE MODULE 2 : PRATICIEN (1 week-end)

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 deux énergies de naissance. Première approche de la Synastrie en numérogie.

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	16	UN JOUR, UNE CHANSON
5	SOMMAIRE	17	SANTÉ - BIEN-ÊTRE
6	ÉDITO	20	CHRONIQUE DES TEMPS MODERNES
7	BILLET D'HUMEUR YIN	22	L'INSTANT MÉTAPHYSIQUE CHINOISE
9	BILLET D'HUMEUR YANG	24	L'ATELIER DU PRATICIEN
11	LE COIN DU LECTEUR		
14	LE COIN DU CINÉPHILE		



Désormais la sécheresse est humide, les œufs des poulaillers de vos jardins sont potentiellement toxiques et tandis que la publicité vante les produits laitiers (vos amis pour la vie...), l'information fustige l'élevage bovin.

J'ai à l'esprit une discussion récente avec mon neveu, bientôt ingénieur dans un fleuron de l'industrie française . Mon discours est simple, je lui ai proposé de réfléchir à trois sujets.
Les premiers virus informatiques ont-ils été imaginés par les fabricants d'antivirus ?
La big pharma a-t-elle intérêt à ce que nous soyons en bonne santé ?
L'industrie de l'armement a-t-elle intérêt à promouvoir la Paix ?

La jeunesse d'aujourd'hui est robotisée et prise dans une double injonction : soit productif et efficace mais ne te poses pas trop de questions.

À Essence et Traditions, nous vous invitons à utiliser votre bon sens, à aiguiser votre œil critique, à vous reconnecter à l'humain et à ses racines, à observer la Nature ...

L'Essence, ce qui est essentiel, la nature profonde. Ce pour quoi les choses "sont". Ce qui leur donne un sens.

Les Traditions, celles qui "remettent l'église au milieu du village", rythment le calendrier de l'année et de la vie, inculquent les valeurs.

Bonne lecture !



Billet d'humeur Yin



UNE TABLE POUR 4 !

par Fabienne BOTELLA

Quatre jeunes hommes, même look, même stature et même visage fermé. Ils s'installent, commandent la même bière avec du sirop et puis plus un mot...

Ils ont tout au plus 26 ou 27 ans et semblent absents et graves.

Deux tout jeunes serveurs, sûrs d'eux, fraîches recrues à la limite de la suffisance, prennent leurs postes dans l'ébullition d'un service de midi.

Débordés.

C'est en toute bienveillance et, ne le cachons pas, avec beaucoup d'amusement, que nous observons cette jeunesse qui estime tout savoir. Ici, un professeur de français corrige des copies de bac blanc ; là, une comptable avance dans ses dossiers. Chacun de nous a ses habitudes dans cet endroit et se régale du spectacle.

Les quelques remarques de clients occasionnels insatisfaits laissent les nouveaux serveurs de marbre. Tables dressées sans couvert, commandes incomplètes, clients oubliés ... ils ont tout fait ! Rien ne nous aura été épargné !

Leur assurance sans borne n'a d'égal que leur "je m'en foutisme". Et leurs maigres tentatives d'engager une conversation sont pathétiques, sans autre envie, ni vocation que de gratter un pourboire, le temps d'un job d'été ou d'un mois... Ils se regardent le nombril, supportent mal les conseils, moins encore la critique... que dire d'une réprimande.

La demoiselle finit par trouver son rythme en salle et applique tant bien que mal les directives. Elle a fini par réaliser qu'elle avait des choses à apprendre.

Son acolyte du jour est dépassé au point de confondre droite et gauche quand on lui indique à quel endroit servir un dessert. On ne lui laisse plus prendre les commandes.

En revanche, il constate que l'organisation du service est mal pensée et indique avec un aplomb hors du commun, ce qu'il estime être la meilleure manière de faire. Sic.

Les quatre jeunes arrivés tôt sont des militaires. Après quelques jours dans leurs familles, ils s'apprêtent à quitter pour plusieurs semaines compagnes et jeunes enfants pour retourner en mission. La gravité de leur visage est à la hauteur de la circonstance.

La jeune serveuse perspicace devine à leur paquetage et leur coupe de cheveux qu'ils sont engagés dans l'armée. Il n'en faut pas plus pour la fasciner. Elle s'empourpre à l'approche de la table à chaque nouvelle commande.

Enfin, après quelques tournées, leurs visages se dérident mais l'heure de départ du train approche.

Passé le coup de feu, la tension des patrons retombe, le rythme diminue et le calme revient. Nos jeunots fanfaronnent comme si le succès de ce service de midi était de leur fait, sans la moindre conscience que leurs manquements ont été colmatés et rattrapés par les anciens, leurs aînés (de 5 ou 6 ans au plus) et les "seniors" forcés de tenir cette équipe bancale à bout de bras.

A leur crédit seulement, le sourire gardé de bout en bout, teinté tout autant de suffisance que de désinvolture.

Fin de service, ils rabaissent leur caquet, comme si dans le grotesque de la situation, ils avaient fini par prendre conscience de leurs lacunes... après le debriefing du chef de salle.

L'heure du train des engagés est imminente. Les visages se referment. Ils se lèvent, soulèvent leurs lourds chargements et quittent la table. A nouveau, plus un seul mot... "Bon voyage !" leur lance la serveuse avec son plus grand sourire au passage de la porte. Comme s'ils partaient en vacances ...

Le contraste est saisissant entre ces jeunesses que tout oppose. D'un coté la légèreté, de l'autre la gravité. Leur seul point commun ... peut-être l'errance dans un monde qui a perdu tout sens et toute noblesse.



Billet d'humeur Yang



N'OUBLIONS PAS DE GRANDIR !!!

par Vincent GALLET

Durant la crise du COVID, quelques observateurs courageux se sont inquiétés de l'infantilisation croissante de la population française.

En effet, à travers spots télévisuels et autres campagnes d'affichage ostentatoires, les autorités officielles ont déployé une quantité phénoménale d'énergie pour nous apprendre à nous laver les mains, à bien ajuster notre masque ou encore à aérer régulièrement notre appartement.

Si cette propension au paternalisme d'État a sûrement été exacerbée par le contexte sanitaire anxigène, elle constitue toutefois une tendance lourde qui risque de s'amplifier dans les prochains mois ou prochaines années.

Après la crise sanitaire, c'est la lutte contre le réchauffement climatique qui a pris le relais. On nous a alors rappelé les vertus de la marche à pied ou du vélo, les bienfaits des douches froides ou encore l'intérêt de ne plus manger de viande tous les jours.

Depuis quelques semaines, c'est le contexte inflationniste et les problématiques énergétiques qui servent de support aux leçons de morale qui nous sont assénées en permanence. Régler le chauffage sur 19°, mettre des pulls à col roulé, laver le linge à 30° ou encore éteindre le WI FI durant la nuit.

Ce n'est pas vraiment le contenu de ces préconisations qui pose problème (prendre une douche pendant 3H00 présente en effet peu d'intérêt...) mais le ton moralisateur et péremptoire sur lequel elles sont annoncées. On nous prend clairement pour des enfants immatures et hors sol.

Mathieu LAINE dans son ouvrage « Infantilisation, cet État nounou qui vous veut du bien » insiste sur la déresponsabilisation qu'entraîne cette intrusion de l'État dans tous les secteurs de notre vie et surtout sur les dangers que cela peut représenter pour l'avenir de nos démocraties. Pour être protégés de tout, les citoyens risquent en effet de renoncer de manière progressive et insidieuse à la plupart de leurs libertés.

Ce phénomène va bien au delà de la sphère politique et de la propension à se tourner vers l'État dès qu'on est confronté à une difficulté ou un événement imprévu ; il est clair que les adultes d'aujourd'hui ne veulent plus grandir et que l'âge de la maturité ne fait plus rêver...

Si le syndrome de Peter Pan défini par le psychanalyste DAN KILEY en 1983 demeure un trouble rare, on observe aujourd'hui une généralisation des comportements psychologiques immatures, signes de l'infantilisation croissante des populations. Le fait de ne pas arriver à contrôler ses émotions, de toujours blâmer les autres de ce qui nous arrive sans jamais assumer sa part de responsabilité, de vouloir tout et tout de suite, de mentir sans honte pour ne pas assumer ses choix, d'être impulsif et de ne pas tolérer la frustration sont des comportements de plus en plus observés et qui sont des marqueurs forts d'immaturité.

Les sociologues se sont aussi emparés du sujet ; Serge GUERIN a signé un ouvrage intéressant sur le sujet intitulé « les quincados ». Son point de focalisation est le monde des adultes de 45 à 60 ans mais son analyse des causes de ce refus de grandir peut toutefois être globalisée et généralisée.

Le culte du jeunisme qui caractérise nos sociétés post-modernes occidentales en est la première cause. Jadis, les ancêtres étaient vénérés et admirés. Ils avaient en effet l'expérience, la connaissance, la sagesse et avaient pour mission de transmettre tout cela aux générations futures. Aujourd'hui les anciens sont parqués dans des EPHAD et le traitement qui leur est réservé est parfois scandaleux (voir l'excellent ouvrage « Les fossoyeurs » de Victor Castanet.)

La jeunesse, bien qu'inexpérimentée et souvent superficielle, sert désormais de modèle et de fil conducteur.

La seconde raison est liée au choc existentiel que représente le passage dans le monde des adultes.

Freud avait caractérisé le passage de l'adolescence à l'âge adulte comme la progression du principe de plaisir vers le principe de réalité ; la crise de la quarantaine est le plus souvent la prise de conscience violente que le champ des possibles se réduit et que la réalité s'éloigne fortement de nos rêves de jeunesse.

Le passage à l'âge adulte se faisait jadis plus aisément car on acceptait un amenuisement de nos libertés contre un surcroît de stabilité, de solvabilité et de sérénité. Or les adultes d'aujourd'hui sont confrontés aux mêmes problématiques que leurs enfants (difficultés financières, emplois précaires, séparations et errances sentimentales...).

Pour ne rien arranger, une pluralité d'injonctions performatives s'est abattue sur les adultes. Il faut être un parent totalement impliqué, un employé productif, brillant et créatif, un amant incomparable, être cultivé, intelligent, bricoleur, avoir du charisme, de l'humour, être bienveillant tout en ayant une forte personnalité ...

Qui n'a pas envie de fuir cette folie d'autant que l'âge adulte qui nécessite routine, ancrage et stabilité est désormais soumis aux mantras délirants de la post-modernité qui voue un culte au changement, à l'aventure et au butinage ?

Tenter de se conformer à ses injonctions est devenu d'une banalité affligeante et pathétique.

Ce qui est révolutionnaire aujourd'hui, c'est de résister à l'air du temps, à l'appel du champ des possibles sans fin, de vénérer la routine comme faisant partie de la quintessence de l'âge adulte et de se tourner vers la transcendance et le détachement quand le monde entier nous invite à nous focaliser sur l'immanence et la possession...

Admirez la voûte étoilée est le premier acte subversif !!!!

Faites le premier pas !!!





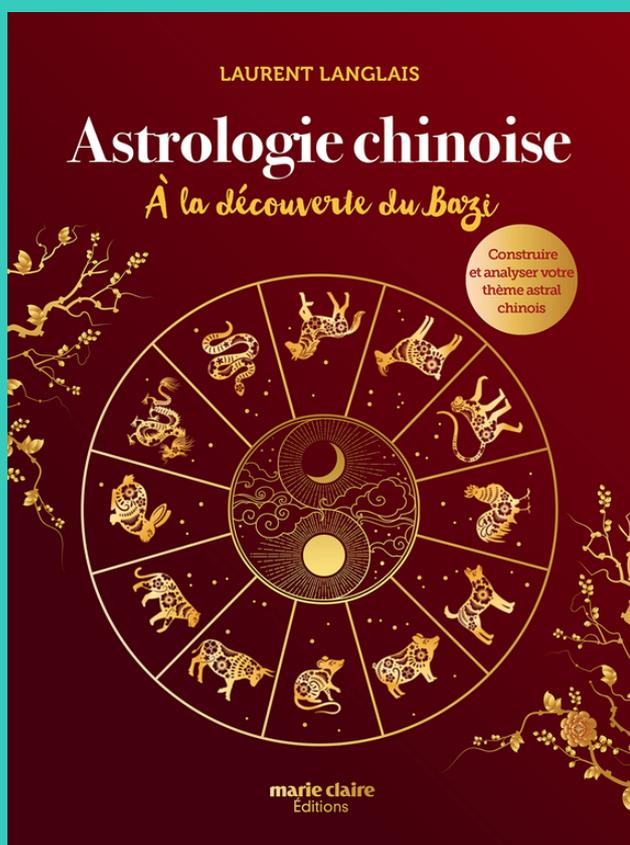
Dans cette rubrique 3 conseils de lectures vous sont proposés chaque mois. Vous trouverez pour chacune d'elles un résumé succinct et une critique... nécessairement subjective.

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.



Laurent Langlais
Astrologie chinoise. À la
découverte du BaZi.



Les ouvrages de BaZi en langue française, clairs et complets, sont assez rares. Les plus intéressants sont en effet publiés en langue anglaise. Je vous en présenterai quelques-uns dans de futurs numéros de la Gazette pour ceux qui pratiquent un peu la langue de Shakespeare.

La plupart du temps en effet, les ouvrages sont incomplets, vulgarisent trop la discipline quand d'autres sont au contraire trop complexes, rentrent très vite dans des analyses poussées sans aborder suffisamment les fondamentaux.

« A la découverte du BaZi » de Laurent LANGLAIS est un ouvrage à la fois pédagogique, complet et clair. L'auteur rappelle bien évidemment en préambule les bases fondamentales du BaZi (le cycle des 5 éléments, les Troncs Célestes, les Branches Terrestres...).

La Maître du Jour et la caractérisation des déités sont ensuite abordés.

Mais le grand intérêt de ce livre repose d'une part sur un approfondissement, rare dans ce type d'ouvrages, de l'ensemble des combinaisons et des dysharmonies (clashes, punitions, pénalités...) que l'on peut trouver dans une carte de naissance et d'autre part sur une présentation détaillée des thèmes dits spéciaux qui obéissent à des règles d'équilibrage singulières.

Une excellent livre qui pourra servir d'entrée en matière pour des débutants mais aussi de vade-mecum complet pour des praticiens déjà expérimentés.

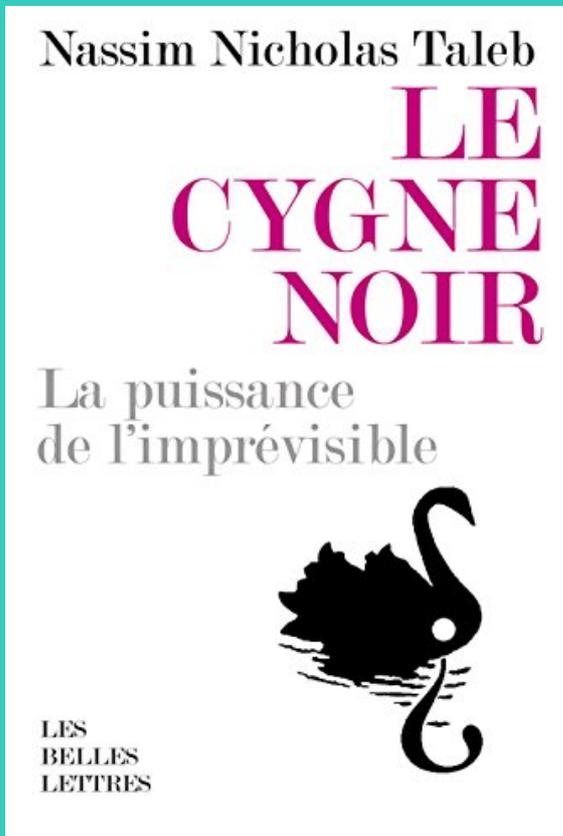
160 pages, 17,90€

Vincent GALLET

Nassim Nicholas Taleb

Le cygne noir.

La puissance de l'imprévisible.



Nassim Nicholas Taleb est un essayiste américano-libanais, ancien trader, qui a théorisé la notion de cygne noir dans cet ouvrage sous titré « la puissance de l'imprévisible ».

Un cygne noir est un événement collectif majeur qui doit répondre à trois caractéristiques :

-il doit être hautement imprévisible ;

- il doit être de magnitude très élevée ;

-il doit enfin faire l'objet de tentatives d'analyses, d'explications après sa survenue.

L'auteur cite notamment la deuxième guerre mondiale, l'arrivée d'internet ou encore les attentats du 11 septembre comme relevant de cette catégorie d'événements imprévisibles qui ont changé le destin de l'humanité.

Cet essai est notamment une remise en question du monde des experts qui pullulent sur les plateaux des chaînes d'informations et qui tentent de donner des explications complètes sur tout événement sans aucun recul, qui essayent de faire pronostics et projections sans aucune hauteur de vue, aveuglés par leur hyper spécialisation qui enferme et gangrène leur pensée.

Obnubilés par la convention de continuité qui leur donne la fausse certitude que l'étude du passé permet de comprendre le présent et de dessiner l'avenir, ils n'ont d'une part pas conscience de la fragilité de la connaissance et d'autre part du fait que le réel est formé de périodes calmes, prévisibles, entrecoupés par des événements brutaux, dotés d'une très forte rémanence et qu'il est quasiment impossible de prévoir et d'anticiper.

Ce qui est surtout intéressant, c'est d'étendre ce concept de cygne noir à notre philosophie de vie et à nos destinées. En effet, les événements majeurs qui impactent notre existence obéissent aux mêmes caractéristiques que celles développées plus haut. Ils sont imprévisibles, très marquants et nous essayons toujours d'en trouver une explication rationnelle après leurs survenues.

Notre destin est jalonné, rythmé par des cygnes noirs qui changent complètement la trajectoire de notre parcours et sur lesquels nous n'avons strictement aucune influence.

La lecture de cet essai incite à la modestie et au lâcher prise car on contrôle finalement peu de choses dans nos vies si ce n'est la bouillie quotidienne que forme la longue litanie routinière et assommante des jours où rien de signifiant ne se passe... avant qu'un cygne noir imprévisible vienne complètement chambouler notre parcours.

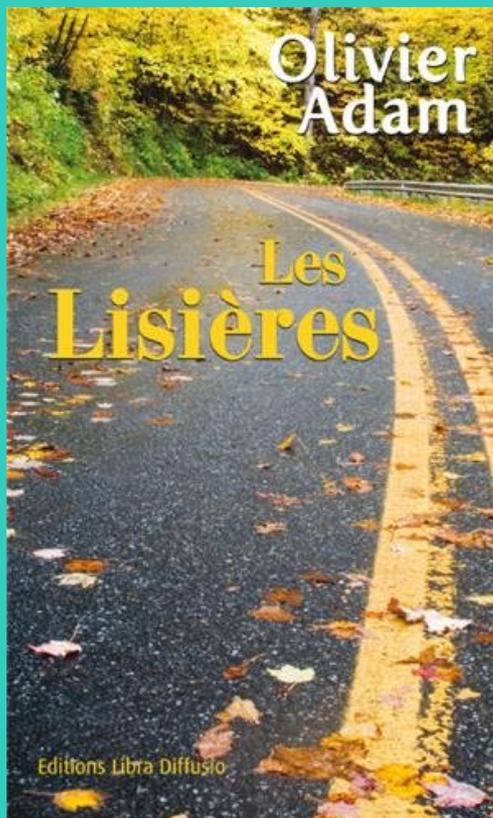
Cette prise de conscience salutaire n'exclut par le sérieux, le sens des responsabilités et la rigueur mais elle nous invite à y adjoindre le burlesque et l'humilité pour ne pas tomber dans le piège de l'arrogance dans laquelle se complaisent ceux qui pensent maîtriser leur parcours de bout en bout.

608 pages, 25,65€

Vincent GALLET



Olivier Adam
Les Lisières



Écrivain français âgé de 49 ans, Olivier Adam, s'il a obtenu la reconnaissance du grand public, n'a pas encore complètement réussi à séduire le microcosme parisien des prix littéraires.

Son roman « Les lisières » qui vous est présenté dans ce numéro de la Gazette, donné grand favori dans la course au Goncourt 2012, ne figura en effet même pas dans la première sélection du prix littéraire le plus célèbre de France.

Dans ce roman, Olivier Adam nous conte le parcours de Paul Steiner, écrivain mélancolique, dépressif et en manque de repères. Divorcé, séparé de ses enfants qui sont restés vivre avec leur mère en Bretagne, l'anti-héros décide de renouer avec ses racines et s'installe quelque temps dans la grande banlieue parisienne où il a passé sa jeunesse. Sa mère y est en convalescence hospitalière et son père y vit seul et un peu désœuvré dans le modeste pavillon familial.

Paul renoue ainsi avec les lieux de son enfance, revoit ses anciens camarades de classe, ses ex-flirts et se replonge dans l'atmosphère familiale simple, humble et taiseuse dont il s'était éloigné depuis longtemps, pensant que tout ce qui l'avait imprégné jadis finirait par s'évaporer dans les limbes du temps et dans les vapeurs de la distance .

« Les Lisières » est incontestablement le grand roman de l'entre deux, le manifeste des trans-classes qui n'arrivent pas à trouver leur juste place, à oser être ce qu'ils sont devenus sans renier leur bain originel. Si Paul est aujourd'hui écrivain, il sait que ses origines sociales modestes lui fermeront toujours les portes des soirées littéraires mondaines parisiennes mais il prend aussi conscience, lors de ce séjour dans sa banlieue natale, que ses anciens potes, qui sont restés sur place, ne le considèrent plus comme faisant partie des leurs.

Au delà de la question de la difficulté à se fondre avec aisance dans une classe sociale qui n'est pas celle de ses ancêtres, la force de ce roman est d'aborder aussi les errances multiples de l'homme contemporain ; Paul a été quitté par sa femme mais il l'aime encore... il adore ses enfants mais ne les voit quasiment plus... Dans sa vie intime, Paul connaît aussi le phénomène des lisières et la difficulté à se situer précisément en tant que conjoint, père, ami...

512 pages, 13,95€

Vincent GALLET



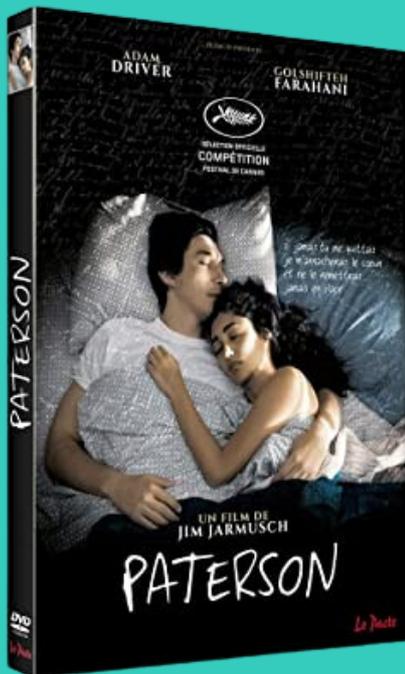


par Vincent GALLET

Nous avons fait le choix dans la gazette de faire une place (qui nous semble amplement méritée) au cinéma. Art majeur du XXème siècle, il fut considéré comme le 7ème par Ricciotto Canudo, complétant ainsi la classification proposée par Hegel dans Esthétique où les différents arts sont répertoriés selon une double-échelle de matérialité décroissante et d'expressivité croissante.

Le cinéma est certes un mélange d'art et de technique mais il a la particularité d'intégrer les 5 éléments artistiques que sont le langage, le son, l'image, le mouvement et l'interactivité ; ce qui en fait un spectacle unique et fascinant.

Chaque mois, deux films (ou séries) vous seront proposés. Les articles comporteront un synopsis pour vous donner une idée du fil conducteur scénarique et une critique de quelques lignes pour vous donner envie... ou pas, de vous y plonger à votre tour. L'accent sera mis sur le cinéma contemporain mais nous n'hésiterons pas aussi à sortir de nos malles poussiéreuses d'anciens chefs d'œuvre qui ont marqué l'Histoire du 7ème Art. Nous ne sommes pas des spécialistes de la technique et notre but se limitera à partager avec vous la riche palette émotionnelle ressentie dans les salles obscures.



PATERSON

SYNOPSIS

Paterson vit à Paterson, New Jersey, cette ville des poètes - de William Carlos Williams à Allen Ginsberg - aujourd'hui en décrépitude. Chauffeur de bus d'une trentaine d'années, il mène une vie réglée et routinière aux côtés de Laura, qui multiplie projets et expériences avec enthousiasme et de Marvin, leur bouledogue anglais.

CRITIQUE

Un film exceptionnel qui fait l'apologie de la routine, de la lenteur... si éloignées de nos vies contemporaines hystérisées par la vitesse, le changement permanent et la performance. Il y a de la sagesse et de la profondeur dans le fait de vivre la duplication de jours anodins comme une source éternelle d'émerveillement.

Ce film est aussi une célébration, rare dans le cinéma contemporain, de la monotonie des couples, de l'ancrage dans le temps des relations amoureuses.

Il est enfin un hymne à l'humilité.

Paterson trouve en effet l'inspiration dans l'ordinaire de son environnement et écrit dans un petit carnet les poèmes inspirés par son quotidien. Ses textes connaîtront un destin singulier démontrant que toute œuvre créatrice est au service désintéressé de la Beauté et non destinée à dilater l'ego de son auteur...

LE DERNIER DUEL

SYNOPSIS

Basé sur des événements réels, le film expose le contexte dans lequel s'est déroulé le dernier duel judiciaire connu en France - également nommé « Jugement de Dieu » - entre Jean de Carrouges et Jacques Le Gris, deux amis devenus au fil du temps des rivaux acharnés. Carrouges est un chevalier respecté, connu pour sa bravoure et son habileté sur le champ de bataille. Le Gris est un écuyer normand dont l'intelligence et l'éloquence en font l'un des nobles les plus admirés de la cour. Lorsque Marguerite, la femme de Carrouges, est violemment agressée par Le Gris - une accusation que ce dernier récusé - elle refuse de garder le silence, n'hésitant pas à dénoncer son agresseur ; cette attitude courageuse va entraîner son époux dans un éprouvant duel à mort qui placera la destinée de Jean de Carrouges et de Jacques Le Gris entre les mains de Dieu.



CRITIQUE

Magnifique film d'une époque révolue où, quand la justice des Hommes ne pouvait trancher, Dieu était alors l'ultime recours....

Le dernier duel est une ode au courage et à la fidélité. Carrouges décide de soutenir son épouse coûte que coûte dans sa version des faits quitte à prendre le risque de sacrifier sa propre vie. La grande originalité de ce film est que le récit des événements est abordé, dans 3 séquences différentes, selon les points de vue et perceptions des 3 protagonistes principaux. On prend alors conscience qu'ils en ont une lecture et un vécu totalement différent, ce qui, il faut bien le reconnaître, est assez troublant...

Quand je suis sorti du cinéma encore ébahi par la bravoure, le sens de l'honneur, la Foi et la confiance en Dieu de ces hommes, je me suis demandé ce qu'il pourraient bien penser de l'homme contemporain occidental, féminisé, couard, nihiliste, terrorisé de peur face à un virus...

Je vous avoue préférer ne pas connaître la réponse !



Un jour, une chanson



par Vincent GALLET

Les chansons sont, depuis la nuit des temps, associées à tous les événements importants de nos vies. Elles nous accompagnent dans les bons moments (mariage, fêtes populaires, victoires sportives...) comme dans les plus délicats (chants religieux des enterrements, chants de la soldatesque au moment de la mobilisation...).

Elles sont aussi parfois en résonance avec des événements plus intimes, à la charge émotionnelle forte. Une rencontre amoureuse, un souvenir d'enfance... Les chansons constituent, dans ce dernier contexte, un moyen unique de se reconnecter au passé pour s'y plonger avec délice, nostalgie ou tristesse.

Chaque mois, une chanson sera mise à l'honneur. Parfois elle sera associée à un vécu personnel, parfois on se contentera d'en souligner les signifiants universels.



MISTRAL GAGNANT ~ CŒUR DE PIRATE



Si cette chanson de Renaud est certainement l'acmé de sa carrière et est depuis plusieurs années une des chansons préférées des Français, j'ai toutefois une tendresse particulière pour la version proposée par Cœur de pirate qui lui donne un rythme encore plus mélancolique et une profondeur inégalée.

Renaud a composé ce texte magnifique en un temps record, car il avait en lui les blessures qui allaient permettre son émergence fulgurante ; un catharsis bien plus efficace que l'addiction à l'alcool qui le rongait déjà depuis des années.

Quand il a lu ce texte à sa compagne de l'époque, elle l'a menacé de le quitter s'il n'en faisait pas une chanson car elle avait compris instantanément la puissance poétique de ce texte.

Cette chanson est certes dédiée au moment présent dont la fugacité le rend insaisissable, hors d'atteinte, à la conscience de la beauté de ce qui Est mais qui va disparaître mais c'est aussi un hommage nostalgique à ce qui fut et qui est définitivement perdu. Présent et passé s'entrelacent, s'unissent ainsi dans des noces temporelles pour mieux se fracasser sur les incertitudes du futur !

« te raconter enfin qu'il faut aimer la vie, l'aimer même si... le temps est assassin et emporte avec lui les rires des enfants... et les mistrals gagnants »

Mistral gagnant parlera aux tripes des papas séparés de leurs enfants qui savent que le temps est compté, que chaque moment partagé est une ode à la Vie mais aussi et surtout une prière faite à l'univers pour que le temps se fige à jamais....

À écouter ici : <https://www.youtube.com/watch?v=iRGGTaAhexc>



LE SOMMEIL

(1ère partie)

par Fabienne BOTELLA

Qui n'a jamais considéré que le temps passé à dormir pourrait être utilisé autrement ou que c'était du temps perdu ?

Pourtant, pour le corps comme pour l'esprit, le sommeil est un puissant régénérant. Sur le plan physique, certaines fonctions métaboliques sont à leur apogée pendant la nuit. Les hormones comme l'hormone de croissance ont le plus gros de leur activité à ce moment. De même, la régénération tissulaire, l'enregistrement des connaissances, l'humeur sont de bien meilleure facture lorsqu'on dort suffisamment et bien.

C'est également au cours de la nuit pendant votre sommeil que le mental, l'inconscient font du ménage ! Ils rangent, font du tri et assimilent le vécu de votre journée.

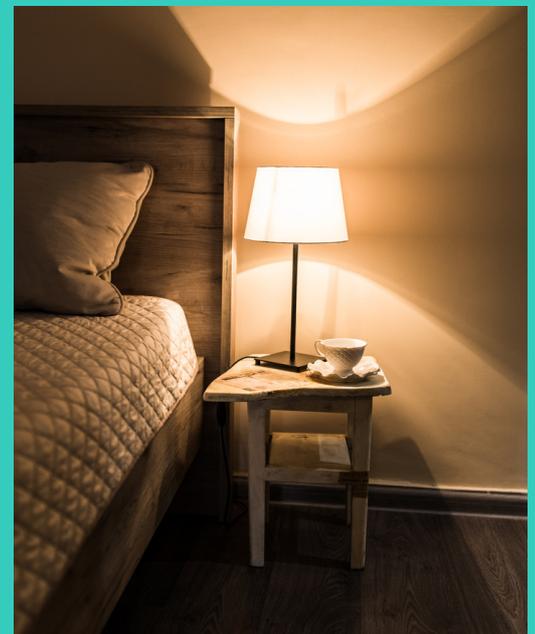
Le sommeil est souvent un motif de prise en charge en thérapie.

Je l'évoque toujours avec les personnes qui viennent en consultation, quelle que soit leur demande. Il arrive fréquemment dans ce cas que l'habitude fasse loi et que les troubles du sommeil soient devenus ... ordinaires !

Un sommeil de qualité se définit selon plusieurs critères :

- La facilité à s'endormir :
- En quelques minutes, après avoir fermé les yeux, le sommeil vous prend sans sursaut ni cogitation.
- La continuité du sommeil et sa durée :
- Votre sommeil est paisible et se fait d'un trait, sans réveil et sans agitation ni rêve ou cauchemar perturbant, sans bouffée de chaleur.
- Le lever :
- Après un nombre d'heures suffisant, vous vous réveillez en forme, l'esprit clair et le corps reposé, disposé à entamer votre journée dans les meilleures conditions.

On dit alors que le sommeil est réparateur.



Je sens que cette description de la nuit idéale laisse songeur une partie d'entre vous !
Comment ? Ce n'est pas votre cas ?

Abordons aujourd'hui la qualité de votre plongée dans les bras de Morphée. On l'appelle endormissement.

La difficulté à trouver le sommeil est fréquente. Les causes en sont multiples et ... cumulables.

Vous enviez ceux qui, à peine la tête sur l'oreiller, entame leur nuit de repos ?

Vous êtes plutôt du genre à vous retourner 15 fois dans le lit avant de parvenir à fermer l'oeil et la moindre pensée remet votre cerveau en mode réflexion.

Ou encore, dès votre repas du soir terminé, vous luttez laborieusement pour ne réussir à suivre que le tiers de votre série préférée. Un peu plus tard dans votre lit, au moment où vous voudriez dormir, le marchand de sable tarde à passer ou pire il vous oublie dans sa tournée .

Les journées sont laborieuses, votre mémoire et votre concentration vous jouent des tours .

La réunion au bureau à 15h30 tourne inmanquablement à la mission commando au cours de laquelle vous devez mobiliser toute votre énergie afin de garder les yeux ouverts et maintenir votre attention .

En laissant s'instaurer ce rythme jour après jour, ou plutôt nuit après nuit, vous cumulez la fatigue et puisez dans votre énergie vitale. Petit à petit, s'installe la peur de l'insomnie à venir.

Est-ce que je vais réussir à m'endormir ce soir ?

Pour certains, l'idée d'aller se coucher est une source d'angoisse. Ils vont jusqu'à retarder le plus possible leur coucher et se préparent inconsciemment à une nouvelle nuit trop courte.

Le cercle vicieux s'installe. De guerre lasse, ils se font conseiller un anxiolytique léger. Ils hésitent à le prendre parce qu'ils estiment "qu'il ne faut pas abuser de ces choses là ..." Mais il est finalement 2 heures du matin, ils cèdent.

L'effet se fait attendre, mais ils finissent par s'endormir.

7 heures du matin : le réveil sonne. La journée s'annonce plus laborieuse que jamais, encore groggy qu'ils sont par les effets de la molécule prise tardivement.

Et si on envisageait de voir les choses autrement ? Au risque d'enfoncer des portes ouvertes, voici des propositions basiques auxquelles je vous suggère de réfléchir.

- Avez-vous assez de dépenses physiques au cours de votre journée pour que votre corps réclame le besoin de se reposer ? Quand on n'a pas assez bougé, on s'endort moins bien. Et attention, pas question de s'épuiser, mais juste d'avoir l'activité suffisante pour faire circuler son énergie. Sédentarité, travail de bureau, long trajet dans les transports, en déplacement. Peut-être que votre corps ne dépense pas assez d'énergie ou ne la met pas suffisamment en circulation.



- Avez-vous, à titre professionnel ou personnel, des situations délicates à gérer ? Êtes-vous du style à refaire défiler chaque événement passé pour vérifier ce que vous auriez pu mieux dire ou mieux faire ? Sans parler d'angoisse, le simple fait de cogiter, réfléchir maintient le cerveau en éveil.
- Êtes-vous prompt à anticiper, à vous faire des films ? Vous avez brillamment bouclé votre journée, comme d'habitude, mais vous êtes déjà à demain, dans l'anticipation et la planification des multiples scénari qui pourraient se présenter. Les mémos en tout genre défilent dans votre tête, impossible de faire stopper cette agitation...
- Qu'avez-vous mangé dans les heures qui précédaient votre coucher ? À quelle heure ? Café, thé, alcool, produits gras, épicés, sucrés sont autant d'excitants à proscrire si vous avez des difficultés à vous endormir.
- Avez-vous fait du sport ou une activité physique intense en fin de journée ? Bien qu'un minimum d'activité physique soit recommandé, il y a plusieurs aspects à prendre en compte. D'une part, l'intensité de l'activité, de l'autre, votre niveau d'excitation ou d'épuisement à l'issue de cette séance. Passée une certaine heure, disons environ 3 h avant le coucher, selon la susceptibilité de chacun, l'activité physique intense retarde l'endormissement. Il faut du temps pour que l'organisme retrouve une température et un rythme propice au sommeil. Un autre facteur à prendre en compte est votre tolérance à l'effort. Est-il judicieux de tomber de sommeil par épuisement ? Pas sûr. Et si la juste mesure consistait à trouver le repos par le relâchement ? J'aime à expliquer qu'un corps qu'on épuise pour trouver le repos est un corps qui use ses batteries profondes, celui qui trouve le sommeil dans le relâchement et la relaxation se régénère.
- Le manque de lumière en journée. Notre oeil, en captant la lumière du jour donne des indications au corps pour lui signaler à quelle phase du rythme circadien il se trouve et quelle hormone il doit produire. C'est en particulier vrai pour la mélatonine. Ainsi, la stimulation visuelle intense en fin de journée, notamment la lumière des écrans avant le coucher, est un formidable perturbateur de l'endormissement au même titre que le manque de lumière en journée.

Voici en quelques lignes, des pistes à explorer quand on ne réussit pas à s'endormir.

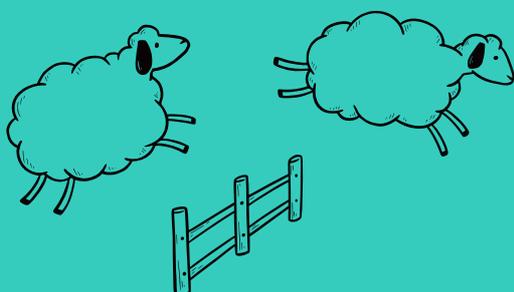
A chaque insomnie sa prise en charge...

En Médecine Traditionnelle Chinoise, les perturbations du sommeil sont souvent la conséquence de dérèglements internes. En les analysant méthodiquement, on peut travailler à un rééquilibrage spécifique qui permet de retrouver un sommeil de bonne qualité.

On peut néanmoins retenir que pour bien s'endormir il faut :

- avoir l'esprit calme et détendu,
- avoir mangé léger ou à défaut suffisamment tôt avant l'heure du coucher,
- éviter les écrans juste avant de dormir,
- respecter un temps de retour au calme après une activité physique en fin de journée.

Pour les réveils en cours de nuit, le train du sommeil repassera dans un prochain numéro !



Fabienne BOTELLA
Accompagnements personnalisés : MTC, hypnose,
ventouses, aromathérapie, Bazi.
à NANCY
03 83 90 38 99

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

La machine à café

Comme souvent depuis plusieurs semaines, Hervé se leva de mauvaise humeur. Ce n'était pas que le samedi l'indisposait... après tout c'était un jour comme les autres. Mais il dormait mal depuis quelque temps. Son sommeil était agité, irrégulier. Il se levait fatigué, les traits tirés et son élan matinal de cadre supérieur bancaire, normalement boosté par la haute opinion qu'il avait du rôle qu'il tenait dans ce bas monde, était atrophié. A vrai dire Hervé était surtout perturbé par la recrudescence des rêves érotiques qui hantaient ses nuits. Et il en était d'autant plus troublé que la femme qui venait le rejoindre chaque nuit dans sa vie onirique occupait, en période diurne, le bureau contigu au sien. Hélène dirigeait en effet la RH depuis maintenant trois mois. Fraîchement diplômée de l'ESSEC, une de ces écoles qui commençaient à concurrencer sérieusement HEC dont Hervé pouvait se vanter de figurer dans l'annuaire des anciens élèves, elle avait fait une entrée fracassante dans la boîte.



Hervé n'avait jamais eu de réelles affinités avec les employés de cette direction bâtarde qui venait d'être confiée à Hélène. Pendant que le service financier qu'il dirigeait se battait corps et âme pour maintenir la rentabilité de l'entreprise, les gens de la RH tenaient des discours psychologisants, mêlant bien-être au travail, hard skills, smart working, management participatif, expérience collaborateur... Tous ces concepts fumeux faisaient en général l'objet d'intenses réflexions lors de séminaires dispensés par des sociétés spécialisées qui demandaient des sommes astronomiques pour commenter un powerpoint élaboré à la hâte et rempli de banalités absolument sidérantes. Pour payer ces gourous de la modernité managériale décadente, Hervé devait faire des économies sur d'autres secteurs bien plus importants à ses yeux.

La première fois qu'Hervé rencontra Hélène ce fut à la machine à café située au second étage, devant la salle de réunions.

Il s'y rendait d'ailleurs très rarement. Non seulement il n'était pas un incondicional de ce breuvage à la saveur amère et dont le goût de brûlé finissait toujours par lui donner la nausée mais surtout, ce qui l'angoissait le plus, c'était de devoir trouver un sujet de conversations qui lui permettrait de meubler les silences qui ne manqueraient pas de s'installer dès que les formules d'usage et de politesse, dont personne n'attendait d'ailleurs de réponse, avaient été prononcées. Le sujet de la météo était vite épuisé, le championnat d'Europe de Football ne débutait que dans 6 mois, quant au réchauffement climatique, il était hors de question de se lancer dans un sujet clivant qui risquait de menacer la cohésion des équipes.

Ce matin-là Hervé se dirigea sans conviction vers le 2ème étage. Il était flottant, sans énergie, encore pris dans les vapeurs de la nuit dont il n'arrivait pas à s'extraire. Quand il poussa la porte d'accès à l'étage, une étrange effervescence régnait autour de cette machine habituellement enveloppée d'un silence monacal. Tout ce que l'entreprise comptait de dragueurs invétérés, de queutards insatiables et autres hipsters en goguette s'étaient étrangement donnés rendez-vous au même moment.

Ce n'était sûrement pas par franche camaraderie ni pour évoquer un dossier sur lequel ils auraient pu unir leurs forces pour le bien du collectif pensa Hervé. Ils se détestaient tous cordialement et ne manquaient jamais une occasion de rentrer en conflit, avec toute la courtoisie et l'éducation qui caractérisent le milieu bancaire. C'était du style je te la mets bien profond mais toujours cordialement ! Ces combats de coqs du tertiaire avaient le plus souvent lieu lors des multiples réunions de débriefing dont l'objectif non avoué était de remplir les agendas de ces cadres prétendument « overbookés », qui à défaut, auraient sûrement explosé leur record sur Tetris.

A ses yeux, il était évident qu'un tel rassemblement de troubadours ne pouvait avoir pour raison d'être que l'arrivée d'une nouvelle muse à séduire.

Pour expliquer cette ambiance matinale de basse-cour chaotique, il fallait avoir l'honnêteté de reconnaître que la concurrence était rude entre ces bourreaux des cœurs. Le nombre de nanas potentiellement baisables dans l'immeuble n'avait pas de quoi satisfaire toute cette meute affamée. Dans le milieu bancaire, les lois de la nature s'appliquaient comme partout ailleurs sur la planète. Les femelles choisissaient de s'accoupler avec les mâles les plus vigoureusement dominateurs, leur assurant ainsi protection et sécurité. Les cadres les plus en vue et les plus influents avaient donc les faveurs de ces dames... pour les autres, c'est-à-dire, l'immense majorité, c'était la misère sexuelle la plus complète et l'onanisme n'avait plus aucun secret pour cette armée de banquiers bouffis de testostérone. Hervé avait d'ailleurs lu, dans une revue scientifique à laquelle il était abonné depuis maintenant 5 ans, un article passionnant sur cette tendance des femmes à disposer d'un sixième sens pour sélectionner le meilleur cheval.

Comme tous les gens qui n'ont aucune formation scientifique et qui sont incapables de faire la différence entre ectoplasme et endoplasme, Hervé avait de temps en temps le besoin de se rassurer et d'enfumer son entourage familial en commentant, avec une passion simulée, le dernier état des recherches scientifiques sur les nano-technologies ou sur le principe d'autophagie dont il avait pris connaissance au cours de lectures généralement bâclées et incomplètes. Vu le niveau lamentable de la tribu familiale sur tous ces sujets, les quelques approximations ou incohérences qui pouvaient jaloner ses démonstrations n'étaient jamais démasquées. Et puis Hervé attendait toujours le moment le plus propice... juste après le fromage, quand les esprits sont déjà embrumés par les vapeurs d'alcool consommés depuis le début du dîner. La plus facile à berner était belle-maman. En temps normal, elle confondait déjà la physique et la chimie. Comme elle avait une propension totalement assumée à se jeter sur le Martini dès que le tocsin de l'apéritif avait sonné, ses capacités cognitives étaient complètement neutralisées au moment où Hervé entrait en scène. Hervé hésita à rejoindre le groupe qui s'était agglutiné autour de la machine à café. Quand Franck, le responsable informatique, l'invita à les rejoindre, il n'était plus possible de reculer. Hervé s'avança péniblement comme si le destin lui intimait l'ordre de faire demi-tour. Quand il croisa le regard d'Hélène, il comprit qu'elle allait foutre un bordel monstre dans sa vie...



L'instant métaphysique chinoise



par Fabienne Botella

La Voie

Le taoïsme, le confucianisme et le bouddhisme sont les «Trois Enseignements » de la sagesse ancienne en Chine. Chacun avec leurs principes, ils sont encore très présents dans la vie des chinois.

Le confucianisme est une philosophie institutionnelle qui met l'homme au service de la société.

Le bouddhisme est une religion fortement empreinte de méditation afin d'atteindre le nirvana.

Le taoïsme est une sagesse chinoise qui intègre l'homme dans les cycles cosmiques et de la nature. A mi-chemin entre philosophie et religion, le Tao, autrement dit la "Voie" est le moyen d'atteindre la "vertu".

Le Taoïsme se fonde sur le principe qui est à l'origine de toute chose : le Tao (voir Gazette n°2)

Son objectif tend vers la quête d'une harmonie entre l'Homme et la nature. Cette quête se fait autant que possible dans le non-agir.

Ce courant de pensée est développé dans son aspect intellectuel et philosophique mais il s'applique aussi au quotidien, dans la culture du corps et de l'esprit.

On retient deux textes majeurs dans le taoïsme, le Zhuangzi de Tchouang Tseu et le Dao De Jing attribué à Lao Zi.

- Le Dao De Jing (ou Tao Te Ching, Livre de la Voie et de sa Vertu) est un court recueil d'aphorismes poétiques autant qu'énigmatiques attribué à Laozi (Lao-Tseu).

Les taoïstes ont l'habitude de le lire à plusieurs reprises au cours de leur vie. C'est un support de réflexion et de méditation. Il est aussi utilisé comme un psaume ou une prière dans certains courants taoïstes.

Les textes y sont très imagés et prêtent à de nombreuses interprétations en langue chinoise. La qualité de la traduction est donc un facteur essentiel pour limiter les erreurs d'interprétation. Toujours est-il que cet ouvrage est mondialement connu et décliné à l'infini : pour le couple, pour les parents, le bel âge, pour le Qi Gong, avec ou sans interprétation.

- Le Zhuangzi (Tchouang-tseu), est quant à lui la "retranscription" d'un dialogue entre Maître et élève. L'apparente légèreté de l'ouvrage, plaisant et rédigé avec humour, est une source d'inspiration vers la sagesse. Il semble plus abordable mais traite également de façon poussée les grands préceptes du taoïsme. Notez que dans la tradition chinoise, d'autres ouvrages sont construits de la même façon, sur les principes d'échanges ou de questions-réponses entre un Maître et un disciple.



Dans les deux opus, le but à atteindre est l'Harmonie.

Les principes du taoïsme se déclinent à tous les âges, toutes les conditions sociales. Ils s'appliquent dans la vie quotidienne, aussi bien dans la famille élargie que dans l'intimité, dans la vie professionnelle. Chaque action est pensée pour maintenir l'équilibre harmonieux d'un système en permanente mutation. L'harmonie, pour les taoïstes, consiste à être en phase avec la Nature, à suivre ses cycles, à ne pas lutter contre les forces cosmiques et ... laisser faire ! C'est le concept du non-agir, Wu Wei.

Mais attention, ça ne veut pas dire se la couler douce ! Bien au contraire, l'objectif est d'être actif en responsabilité, en conscience afin de ne pas déranger ce qui est prévu par l'Univers...

En pratique, les taoïstes veillent à appliquer de grands principes dans la quête de l'immortalité (sagesse) :

- Nourrir le corps : diététique, alchimie, respiration, gymnastiques, sexualité, médecine
- Nourrir l'esprit : morale, exorcisme, divination, cérémonies.

Parmi les outils du taoïste pour évoluer dans sa vie, il en est un pour lequel Essence et Traditions a une affinité toute particulière !

Le BaZi, astrologie chinoise, est en effet l'une des sciences taoïstes que nous enseignons !

Pour aller plus loin, je vous renvoie à un excellent article <http://www.histophilos.com/taoisme.php>





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 numérométrie 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...).

LE POTENTIEL D'ÉPANOUISSEMENT EN COUPLE DANS UN THÈME BAZI.

Après la richesse et le bien-être matériel, c'est le second sujet le plus fréquemment évoqué lors des consultations en BaZi.

C'est sous l'angle de la fluidité, de la stabilité, notamment par le biais du mariage, que cette question est généralement abordée.

Plusieurs paramètres dans l'énergie de naissance doivent être analysés pour déterminer le potentiel d'épanouissement en couple.

- La présence et l'importance de la Dèité qui représente le partenaire.

Pour une femme, il s'agit du Pouvoir et pour un homme de la Richesse. Si cette dèité est présente en importance dans le thème, on considère que c'est un signe généralement positif. L'idéal étant que la dèité soit présente en Tronc Céleste et enracinée dans les Branches Terrestres.

Prenons quelques exemples :

Troncs célestes	REN Eau Yang	GUI Eau Yin	JI Terre Yin	BING Feu Yang
Branches terrestres	XU Chien	CHOU Bœuf	HAI Cochon	SHEN Singe
Troncs cachés	WU Terre Yang	JI Terre Yin	REN Eau Yang	GENG Métal Yang
	XIN Métal Yin	GUI Eau Yin	JIA Bois Yang	REN Eau Yang
	DING Feu Yin	XIN Métal Yin		WU Terre Yang

Dans ce thème masculin, le Maître du Jour est GUI Eau Yin.

La Femme est donc représentée par la déité Richesse à savoir le Feu.

Ce Feu est présent dans le tronc Céleste de l'année et enraciné dans XU le Chien. La condition est ici remplie.

	Pilier de l'Heure	Pilier du Jour	Pilier du Mois	Pilier de l'Année
Troncs célestes	REN Eau Yang	JI Terre Yin	GENG Métal Yang	REN Eau Yang
Branches terrestres	SHEN Singe	CHOU Bœuf	XU Chien	ZI Rat
Troncs cachés	GENG Métal Yang	JI Terre Yin	WU Terre Yang	GUI Eau Yin
	REN Eau Yang	GUI Eau Yin	XIN Métal Yin	
	WU Terre Yang	XIN Métal Yin	DING Feu Yin	

Dans ce thème féminin, le Maître du Jour est JI la Terre Yin. Le Bois, qui contrôle la Terre, représente donc l'homme.

Il est complètement absent du thème. Cela ne signifie pas que toute vie de couple est impossible mais :

- d'une part ce secteur sera sûrement moins fluide et demandera plus d'efforts ;
- d'autre part, il est fort probable que la vie de couple ne soit pas une priorité absolue pour cette femme.

NB 1 : la présence de cette déité dans la Branche Terrestre du jour, que l'on appelle palais de l'époux(se) constitue un facteur positif supplémentaire.

	Pilier de l'Heure	Pilier du Jour	Pilier du Mois	Pilier de l'Année
Troncs célestes	DING Feu Yin	JI Terre Yin	XIN Métal Yin	REN Eau Yang
Branches terrestres	MAO Lapin	HAI Cochon	HAI Cochon	WU Cheval
Troncs cachés	YI Bois Yin	REN Eau Yang	REN Eau Yang	DING Feu Yin
		JIA Bois Yang	JIA Bois Yang	JI Terre Yin

C'est le cas dans ce thème féminin avec un Maître du Jour JI Terre Yin. Le Bois, élément qui représente le Pouvoir, est présent dans la Branche Terrestre du jour de naissance à savoir HAI le Cochon. Le Bois est bien présent dans ce thème mais il n'est pas émergent. Les relations de couple de cette personne seront donc moins visibles, plus discrètes. Elle n'aura pas forcément besoin ni envie de s'afficher en permanence en société avec son partenaire.

NB 2 : l'endroit où cette déité se positionne dans le thème peut être analysé sous un angle chronologique.

Ainsi, si la déité concernée se trouve dans le pilier du mois, la rencontre arrivera probablement assez tôt dans le parcours existentiel. Si elle l'est dans le pilier de l'heure, elle concernera plus probablement la seconde partie de Vie.

Si elle se trouve dans le pilier de l'année, elle indique une forme de distance dans la relation (besoin d'indépendance, relation peu démonstrative, cérébrale, distance physique...)

NB 3 : la présence de la déité concernée de polarité inverse à celle du MDJ est considérée comme un facteur de fluidité supplémentaire. Elle indique un mari, un partenaire officiel, quelque chose de plus stable aussi. Si la polarité est opposée, il s'agit plus d'amants ou de partenaires qui ont un statut moins officiel.

• L'analyse approfondie du palais de l'époux (se).

Nous avons déjà souligné l'importance de la présence de la déité qui représente le partenaire dans ce palais (qui est celui de la Branche Terrestre du jour de naissance). Nous n'y reviendrons pas, mais compte tenu de l'importance de ce palais, il va être nécessaire d'approfondir son analyse pour avoir plus d'informations sur le potentiel d'épanouissement d'une personne en couple.

Cette analyse se fera sous un double angle :

→ La qualité du palais.

Celui-ci subit-il des dysharmonies particulières comme un clash, une blessure, une destruction, une punition? Au contraire fait-il partie d'une combinaison qui va renforcer l'élément lié à la déité qui représente le partenaire ?

	Pilier de l'Heure	Pilier du Jour	Pilier du Mois	Pilier de l'Année
Troncs célestes	JIA Bois Yang	XIN Métal Yin	JIA Bois Yang	GUI Eau Yin
Branches terrestres	WU Cheval	CHOU Bœuf	ZI Rat	CHOU Bœuf
Troncs cachés	DING Feu Yin	JI Terre Yin	GUI Eau Yin	JI Terre Yin
	JI Terre Yin	GUI Eau Yin		GUI Eau Yin
		XIN Métal Yin		XIN Métal Yin

Dans ce thème féminin, le palais du conjoint CHOU blesse WU le Cheval, qui est en lien avec le Feu, élément du Pouvoir qui va représenter le partenaire masculin. Le palais n'est pas considéré comme de bonne qualité.

NB : Attention, cela ne signifie pas que toute vie de couple est proscrite mais que :

*la vie de couple sera moins fluide et plus heurtée avec des possibilités de divorce ou de séparation ;

*la vie de couple va constituer un outil de travail sur soi ; c'est en effet rarement dans le confort et quand tout est fluide que l'on décide de se remettre en question et d'entreprendre un travail sur soi...

A l'inverse quand la Branche Terrestre du jour combine avec celle de l'heure ou du mois et renforce l'élément qui représente le partenaire, cela est considéré comme de bonne augure.

Prenons un exemple.

	Pilier de l'Heure	Pilier du Jour	Pilier du Mois	Pilier de l'Année
Troncs célestes	WU Terre Yang	GENG Métal Yang	JIA Bois Yang	GUI Eau Yin
Branches terrestres	WU Cheval	YIN Tigre	XU Chien	CHOU Bœuf
Troncs cachés	DING Feu Yin	JIA Bois Yang	WU Terre Yang	JI Terre Yin
	JI Terre Yin	BING Feu Yang	XIN Métal Yin	GUI Eau Yin
		WU Terre Yang	DING Feu Yin	XIN Métal Yin

Dans ce thème féminin, on observe une combinaison des trois harmonies de type Feu avec YIN WU XU qui inclut donc le palais de l'époux. Le Maître du Jour est Métal. En l'occurrence, le partenaire masculin, représenté par le Feu, est bien renforcé. Cette configuration est considérée comme de bonne augure.

→ L'élément du tronc principal de la Branche Terrestre du jour de naissance est-il favorable au Maître du Jour ?

	Pilier de l'Heure	Pilier du Jour	Pilier du Mois	Pilier de l'Année
Troncs célestes	XIN Métal Yin	REN Eau Yang	YI Bois Yin	XIN Métal Yin
Branches terrestres	CHOU Bœuf	XU Chien	WEI Chèvre	HAI Cochon
Troncs Cachés	JI Terre Yin	WU Terre Yang	JI Terre Yin	REN Eau Yang
	GUI Eau Yin	XIN Métal Yin	DING Feu Yin	JIA Bois Yang
	XIN Métal Yin	DING Feu Yin	YI Bois Yin	

Dans ce thème masculin la force du Maître du Jour REN est assez neutre. On observe toutefois que le Tronc Principal de la Branche Terrestre du jour est la Terre Yang, qui constitue ce que l'on nomme en BaZi le Qi Sha, c'est-à-dire l'élément le plus défavorable pour l'Eau Yang. Pour un Maître du Jour, le Qi Sha est représenté par l'élément de même polarité qui le contrôle. L'apport du conjoint dans ce thème n'apparaît pas très favorable ni soutenant.

- L'impact de la dynamique relationnelle sur le potentiel d'épanouissement en couple.

La dynamique relationnelle se détermine par la relation entre le Maître du Jour et le Tronc Principal de la Branche Terrestre du jour de naissance.

Ainsi un Maître du Jour REN posé sur une Branche Terrestre YIN est dans une relation d'engendrement puisque l'Eau nourrit le Bois.

Les dynamiques relationnelles favorables aux Maître du Jour faibles sont les suivantes :

- la Branche Terrestre du jour nourrit et soutient le Maître du Jour
- la Branche Terrestre du jour et le Maître du Jour sont du même élément.

La dynamique la plus défavorable à un MDJ faible est la suivante :

- la Branche Terrestre du jour contrôle le Maître de Jour

Les dynamiques relationnelles favorables aux Maître du Jour forts sont les suivantes :

- le Maître du Jour engendre la Branche Terrestre du jour ;
- le Maître du Jour contrôle la Branche Terrestre du jour ;

La dynamique la plus défavorable à un Maître du Jour fort est la suivante :

- le Maître du Jour et la Branche Terrestre du jour sont du même élément.

En général, pour un Maître du Jour fort, on considère que la dynamique dans laquelle la Branche Terrestre du jour contrôle le Maître du Jour est favorable dans les thèmes féminins et défavorable dans les thèmes masculins.





*Les hommes d'aujourd'hui
ressemblent plus à leur temps
qu'à leurs pères.*

GUY DEBORD